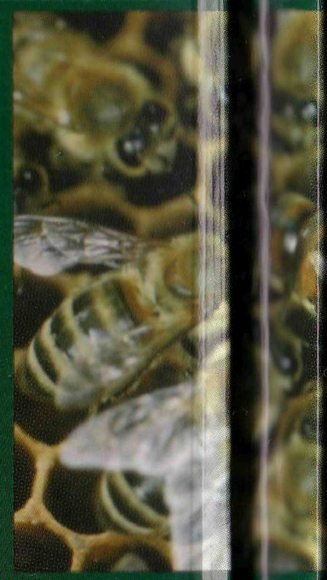
- fitoterapie
- hidroterapie
- electroterapie
- apiterapie

www.dominor.ro



„... cea mai plagiată
lucrare de medicină naturistă !“

Dr. Gabriel Popescu

- presopunctură
- acupunctură
- balneoterapie
- nutriție
- gimnastică medicală

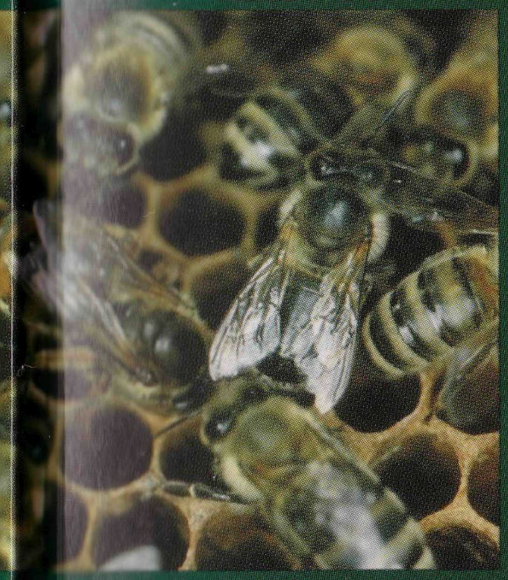
ISBN 973-8496-03-9

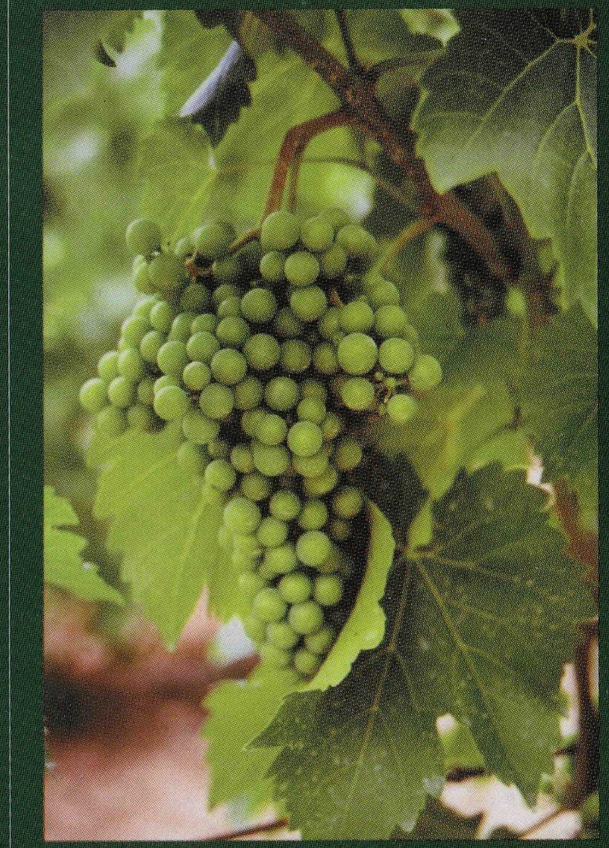
V.T. Geiculescu

Bioterapie

naturalitas

Virgil T. Geiculescu





Bioterapie

DOMINO®

DR. VIRGIL T. GEICULESCU

© 2003 /DOM IN o® Toate drepturile rezervate. Orice reproducere, parțială sau integrală, nu poate fi făcută decât cu acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GEICULESCU, VIRGIL T.
Bioterapie / Virgil T. Geiculescu. - Ed. a 3-a. - Iași : Do-minor, 2003
(Naturalitas)
Bibliogr.
ISBN 973-8496-03-9

615.322

Coperta și concepția grafică /DOMINO®
Tehoredactare: Laurențiu Budică

BIOTERAPIE

REȚETE MEDICALE FĂRĂ MEDICAMENTE CHIMIOTERAPICE

/DOMINO®

DESPRE AUTOR

Virgil T. Geiculescu (1921-1996) a fost unul dintre cei mai cunoscuți medici terapeuți din România, dedicându-și viața cercetării în medicina naturistă. Sinteza cercetării întregii sale vieți o reprezintă BIOTERAPIA, apărută pentru prima oară în 1987 (Editura Științifică și Enciclopedică, București), lucrare care cuprinde un număr impresionant de metode de tratament, unele dintre ele testate chiar pe el însuși. A tratat și vindecat mii de bolnavi, Govora devenind în perioada respectivă un adevărat loc de pelerinaj al oamenilor fără speranță de a fi tratați prin metode convenționale.

- absolvent al Facultății de Medicină *Victor Babeș* din Cluj
- doctor în medicină și chirurgie
- medic balneolog la Băile Herculane
- medic șef la Băile Felix (Oradea)
- medic șef în specialitatea balneologie la Băile Govora (Vâlcea)
- director al stațiunii balneare Băile Govora
- medic primar gradul I în balneofizioterapie
- medic primar în igienă și sănătate publică

A avut și funcția de cercetător științific principal în Secția Clinică Băile Govora a Institutului de Balneologie și Fizioterapie București, condus de prof. dr. Traian Dinculescu. După 1972, se dedică cercetării în domeniul medicinei homeopate (terapiilor naturiste).

CUVÂNT ÎNAINTE
la prima ediție

Sănătatea este bunul cel mai de preț al omului. Ce fericire poate să aibă un bolnav în pat de aur ? Boala, ca inamicul numărul unu al vieții, trebuie combătută cu toate mijloacele profilactice și curative de care dispunem: atât chimioterapice, cât și bioterapice.

Cel mai de seamă medic al antichității, Hipocrat, a spus:

„A dobândi vindecarea este mai presus de orice în știința medicală; mai multe căi însă, ducând către această țintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puțin vătămătoare". Tot el a spus: „Primum non nocere", adică mai întâi de toate a nu vătăma.

Medicamentele chimioterapice au fost și sunt auxiliare prețioase ale omului, ele au adus și aduc o mare contribuție la menținerea stării de sănătate. Medicamentele au permis să se vindece epidemiile, infecțiile microbiene, aceste flagele ale omenirii.

în ultimul timp însă, întrebuințarea medicamentului a devenit atât de frecventă și consumul atât de mare încât expun bolnavul la complicații grave și neașteptate. Consumarea excesivă a medicamentelor este o caracteristică a zilelor noastre, creează bolnavului iluzia că folosind cât mai multe și diverse medicamente chimioterapice, leacuri posibile, poate să-și vindece boala de care suferă. însă nu realizează că, de cele mai multe ori, acestea duc la obișnuință sau provoacă o nouă boală neprevăzută.

Consumul de medicamente crește și fără ajutorul medicului, prin auto medicație, sfaturi binevoitoare etc. Anxioliticele, sedativele,

tranchilizantele, barbituricele ocupă primul loc în consumul medicamentos din S. U. A., Franța, Anglia și alte țări. în anul 1970, în S. U.A., vânzările de analgezice din clasa aspirinei au fost de 225 de tablete pe cap de locuitor, fiind incluși la numărătoare și sugarii.

Se poate afirma că astăzi, pe lista flagelurilor sociale, alături de maladiile cardio-vasculare, cancer și accidentele de circulație, figurează bolile produse prin administrarea medicamentelor. Organizația Mondială a Sănătății, alarmată de noul flagel care amenință omenirea, poluarea medicamentoasă, recomandă, printre alte antidoturi, și revalorificarea multor mijloace terapeutice naturale, tradiționale.

M-am hotărât, deoarece mai mult de trei decenii am practicat și am folosit și alte mijloace terapeutice, să adun și să redau rețete fără medicamente chimioterapice, săpun la dispoziție, spre folosință, și alte remedii naturale de tratament, care formează un nou capitol al medicinii, denumit Bioterapie.

Am recurs la serviciile fitoterapiei, fizioterapiei (hidroterapiei, electroterapiei, balneo-climato-terapiei), dieteticii, culturii fizice medicale, acupuncturii, homeopatici, apiterapiei etc, remedii scrise în cărțile de specialitate, pe care le-am înmănuncheat într-un singur volum, pe diferite boli. Toate aceste proceduri reduc în mod considerabil consumul de medicamente și nu dau reacții adverse, nu dau efecte nocive secundare, nu dau obișnuință, deci, să le folosim cu toată încrederea.

AUTORUL

I. BOLI INFECTOCONTAGIOASE

Bolile infecto-contagioase sunt bolile date de agenții infecțioși, virali, bacterieni și fungici. Sunt contagioase, deoarece se transmit de la animale la om și de la om la om.

A. Pentru bolile ce se transmit pe cale aeriană se recomandă profilactic:

- Evitarea izvorului de infecții, evitarea contactului cu bolnavii de aceste boli.
- Folosirea batistei la tușit, strănut.
- Evitarea folosirii în comun a unor obiecte ca: batiste, prosoape, rufărie, pahare, tacâmuri etc.
- Aerisirea frecventă a camerelor de locuit și a încăperilor de muncă și curățirea zilnică a lor.
- Evitarea aglomerațiilor în epidemii.
- Protejarea copiilor, a persoanelor vârstnice, a persoanelor debile, suferinde.

B. *Pentru bolile care se transmit pe cale digestivă* se recomandă profilactic:

- împiedicarea contaminării apei cu microbi sau virusuri și evitarea consumului de apă contaminată.
- Evitarea contaminării alimentelor cu microbi sau virusuri și evitarea consumului de alimente contaminate.
- Alimentele trebuie ținute la rece, în vase curate și acoperite, la adăpost de muște și rozătoare.

• Evitarea consumului de fructe și legume nespălate.
• Consumarea laptelui numai fiert.
• Ouăle de rață nu se consumă decât după 15 minute de fierbere.
• Nu se va mânca și nu se va umbla cu alimente având mâinile nespălate. Multe boli ca febra tifoidă, dizenteria, diareea, hepatita epidemică, toxiinfecțiile alimentare au fost numite și „boli ale mâinilor murdare".

GUTURAI (CORIZA)

Este o inflamație acută a mucoasei nazale, manifestată printr-o secreție apoasă, persistentă.

Se recomandă repaus la pat, regim alimentar ușor, bogat în lichide, vitamine, dulciuri, făinoase.

Ceaiuri

• *Flores Tiliae* (flori de tei). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la cană.
• *Flores Sambuci* (flori de soc). Se beau 3-4 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la cană.
• *Flores et radix Primulae* (flori și rădăcină de ciubotica cucului), cu proprietăți antitusive. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie de flori (o linguriță la cană) sau decoct din rădăcină. La aceasta din urmă, se recomandă a se adăuga un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

Inhalații

• *Flores Sambuci* (flori de soc). într-un vas cu apă în clocot se toarnă 2-3 linguriță de flori pentru o inhalație. Se pot face două inhalații pe zi, din care una seara înainte de culcare.
• *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Se folosesc 2 linguriță de fructe la o inhalație.

Presopunctură și acupunctura[1]*

Se stimulează anumite puncte cu ajutorul acelor și al masajului. Se masează energic, profund, până la înroșire, timp de 5-10 minute, următoarele puncte:

• *Fundul văii* - IG_A - ce se află la întâlnirea care unește oasele degetului arătător cu degetul mare.
• *întâlnirea miresmelor* - IG_{2Q} - ce se află la baza orificiilor nazale.
• *Mlaștina vânturilor* - VB_{2Q}- ce se află pe ceafă, pe linia orizontală ce trece pe sub protuberantele occipitale (în caz de febră mare).

Masajul punctelor respective se face prin stimulare, cu ajutorul degetului arătător sau mare de la mână, în sensul înșurubării unui șurub. Se pot aplica până la trei ședințe pe zi, în total 15 ședințe pe serie. în caz de epidemii, profilactic, se pot aplica aceleași proceduri.

GRIPA (INFLUENȚA)

Este boală infecto-contagioasă, cauzată de virusuri, caracterizată prin febră, și, în special, prin simptome din partea aparatului respirator (tuse, strănut, coriză).

Se recomandă repaus la pat, regim alimentar bogat în vitamine, dulciuri, făinoase, combaterea febrei, a tusei și a durerilor musculare.

Ceaiuri

• *Flores Sambuci* (flori de soc) cu acțiune sudorifică, combate febra. Se beau 3-4 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la cană.
• *Gentiana lutea L.* (ghințura) contra febrei. Se folosește ca decoct, cu o linguriță de plantă mărunțită la 500 ml de apă rece. Se fierbe 15 minute și se bea fracționat, în trei reprize, înaintea meselor principale.

[1] Punctele sunt extrase din *Presopunctura* de Sabin Ivan.

• *Centaiirhim erythraea Rafn.* (C. *umbelîatum Gilib)* (țintaură). Se folosește ca infuzie, dintr-o linguriță de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se bea câte 1 /3 din această cantitate înaintea meselor principale.

Tine tură din 20 g plantă, macerată în 100 ml alcool de 70 °. Timp de cinci zile se iau câte 30-40 de picături, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

• *Ocimum basilicum L.* (busuioc). Se folosește ca infuzie, dintr-o linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se beau trei căni pe zi, călduțe, după mesele principale, din care una, seara la culcare.

• *Arctium lappa* L. (brustur). Se folosește ca decoct, din două linguri cu rădăcină mărunțită la 500 ml de apă clocotită. Se continuă fierberea încă două minute, apoi se ia de pe foc, se acoperă și se lasă 15 minute. Lichidul rezultat se bea călduț, în 3-4 reprize, în decursul unei zile.

• *Eryngium planum L.* (scai vânăt). Combate tușea. Se folosește ca decoct, din două linguri de plantă la o cană. Se iau patru linguri pe zi.

• *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichen de piatră). Se face un decoct din care se beau două căni pe zi, de preferat în amestec cu lapte, o linguriță de plantă la o cană, la care se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

• *Marnibhim vulgare L.* (unguraș). Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie cu o linguriță de plantă la o cană.

• *Cortex Salicis* (coajă de salcie). Se folosește ca decoct, din două linguri la o cană. Se iau trei linguri pe zi pentru combaterea durerilor musculare.

• *Scorțișoara și cuișoarele* au acțiune antivirotică. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu câte o linguriță de plantă pisată (din fiecare) la cană.

• *Ceai sudorific (Plafar).* Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguriște la cană.

Inhalații

• *Ocimum basilicum L.* (busuioc) și *Carum Carvi L.* (chimen). Intr-un vas cu apă în clocot se pun câte două linguriște de amestec pentru o inhalație. Se pot face două inhalații pe zi, din care una seara la culcare.

Frecții

• *Flores Lavandulae* (flori de levănțică). Se fac frecții cu oțet aromatic, preparat prin macerare. Timp de șapte zile, din 60-80 g flori, peste care se pune un litru de oțet, rezultă maceratul. Se strecoară prin presare, apoi se fac două frecții pe zi.

• *Flores Rosae* (petale de trandafir). Se fac frecții cu oțet aromatic preparat prin macerarea, timp de cinci zile, a 100 g de petale în 100 ml alcool și 900 ml de oțet. Se strecoară printr-un tifon, presându-se bine petalele.

Rp.[1] *Flores Lavandulae* (flori de levănțică) ..... 40 g
Folium Menthae (frunze de mentă) ..... 20 g
Folium Salviae (frunze de salvie) ..... 20 g
Herba Serpylli (cimbrișor) ..... 10 g
Fructus Juniperi (fructe de ienupăr) 1Og

Se fac frecții cu oțet aromatic, preparat prin macerarea a 100 g amestec din aceste plante, timp de șapte zile, într-un litru de oțet. Să se strecoare prin presare.

Apiterapie

• *Tinctura de propolis* 20 %, cu acțiune antivirotică. Se iau 20-30 de picături într-un păhărel cu apă sau lapte, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese cu o oră.

Presopunctura și acupunctura

• Se stimulează, cu ajutorul acelor sau masajului, punctul *Fundul văii - IG^* - ce se află la unirea celor două oase, din prelungirea degetului mare și arătător de la mână. Masajul se face prin tonifiere, cu vârful degetului arătător sau mare de la mână, în sensul de învârtire a acelor de ceasornic (de înșurubare). Se pot aplica 2-3 ședințe pe zi, în total 15 ședințe pe serie. Se poate aplica și preventiv în epidemii.

[1] După Ovidiu Bojor și Mircea Alexan, *Plantele medicinale - Izvor de sănătate.*

Băi

• *Fa rina Brassica nigra (L.) Koch. (Sinapis nigra L.)* (făina de muștar negru). Se fac băi, cu 250 g făină într-un săculeț ce se agită în apa de baie. Se face o baie pe zi la temperatura de 37°.

ADENOVIROZE

Sunt infecții larg răspândite, cauzate de un grup de virusuri, denumite *adenovirusuri,* care produc cele mai polimorfe sindroame clinice: *rinite, faringite, conjunctivite, kerato-conjimctivite, pneumonii interstițiale, sindroame meningiale, adenite generalizate* sau *mezenterice.*

Indicații: ceaiuri, gargare, inhalații și apiterapie.

Ceaiuri

• *Flores Sambuci* (flori de soc) cu acțiune sudorifică: combate febra. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la o cană.

• *Scorțișoara și cuișoarele* au acțiune antivirotică. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu câte o linguriță de plantă pisată, din fiecare, la o cană.

• *Matricaria chamomilla L.* (mușețel). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la o cană, făcându-se în același timp și gargare.

Inhalații

• *Ocimum basiîicum L.* (busuioc) și *Cantm Carvi L.* (chimen). Intr-un vas cu apă în clocot se pun câte două linguriță, din fiecare plantă, pentru o inhalație. Se pot face două inhalații pe zi, din care una seara, la culcare.

Apiterapie

• *Tinctura de propolis,* 20 %, are acțiune antivirotică. Se iau 20-30 de picături într-un păhărel cu apă sau lapte, de trei ori pe zi, înainte de mese cu o oră.

TUȘEA CONVULSIVĂ (PERTUSIS)

Este o boală foarte contagioasă, endemo-epidemică, cauzată de *Bacilus pertusis,* caracterizată clinic prin catar al căilor respiratorii și accese de tuse spastică. Profilactic, se recomandă evitarea bolnavilor de tuse.

Ceaiuri

• *Foeniculum vulgare MUL* (fenicul). Se folosește ca infuzie: pentru sugari, 5-6 fructe zdrobite, la 200 ml de apă clocotită; 10-15 fructe zdrobite, pentru copiii mai mari și o jumătate de linguriță de fructe, la adulți. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

• *Prunus spinosa L.* (porumbar). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 250 ml de apă clocotită, sau decoct, cu o linguriță de fructe la 200 ml apă rece, după care se fierb 20 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

• *Herba Eryngii plani* (scai vânăt). Se iau patru linguri pe zi din decoct, obținut din două linguri la cană.

• *Viscum album L.* (vâsc). Se folosește un macerat din două linguriță de plantă la 250 ml de apă rece, la temperatura camerei. Se lasă opt ore la macerat. Se bea în două reprize, din care una, seara la culcare.

• *Origanum vulgare L.* (șovârv). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la cană.

HEPATITA EPIDEMICĂ

Este o boală acută, infecțioasă a ficatului și contagioasă, caracterizată prin icter, tulburări digestive, materii fecale decolorate, uneori închise la culoare, oboseală, mărirea de volum a ficatului. Este produsă de virusul hepatic epidemic.

Profilactic

• Să se evite bolnavul suspect de hepatită.

• Să mâncăm numai după ce mâinile au fost spălate cu săpun.

• Să stârpim muștele.

• Nici un aliment nu va fi lăsat descoperit, expus muștelor și prafului.

• Apa de băut să fi igienică.

• Fructele vor fi spălate și șterse înainte de a fi mâncate.

• Foștii bolnavi de hepatită nu vor dona sânge, anunțând că au fost bolnavi de hepatită.

• Să se folosească o alimentație variată, proaspătă, compusă mai ales din proteine (carne, lapte, brânză, ouă), precum și vitamine (drojdie de bere, 80 de g pe zi și miere de albine, 100 g pe zi).

• Hepatita se tratează la spital.

• în perioada de convalescență, care durează 60-120 de zile, se va consuma numai regim alimentar prescris de medic.

• Se vor evita alimentele conservate și alcoolul.

• Sunt interzise sosurile cu rântaș, cu grăsime prăjită.

• Regimul trebuie păstrat cel puțin șase luni, până la un an.

• *Alimente permise:* fructe (portocale, mere, struguri, pepeni, lămâi, căpșuni), compot de fructe, gelatină de fructe, tarte cu fructe, dulceață, șerbet, sirop, gem, marmeladă, lapte, brânză de vaci, iaurt, unt proaspăt, untdelemn, zarzavaturi, legume, cartofi, pâine prăjită, biscuiți, chifle, macaroane, gris, tăiței, orez, mămăligă, ouă fierte, carne de pasăre, carne de vită slabă, pește slab (șalău, crap, știucă, păstrăv), rasol sau friptură la grătar, supă cu zdrențe, perișoare, supe de zarzavat, budinci, bezele, papanași, prăjituri cu marmeladă, miere de albine, 90-150 g pe zi.

• *Alimente interzise:* pere, linte, hrean, ardei iute, piper, boia, usturoi, ceapă, vinete, varză, cartofi prăjiți, mezeluri, conserve, sardele, carne grasă de vită, porc, oaie, gâscă, rață, pește gras, cârnați, pastrama, afumături, creier, rinichi, drob de miel, grăsime topită, sosuri, prăjituri cu creme, brânză

grasă fermentată, untură, slănină, rântaș, salată cu ou, raci, marinată, zacusca, tocaturi, înghețată, nuci, alune, migdale, cacao, cafea, băuturi alcoolice.

• *Indicații terapeutice:* ceaiuri și apiterapie.

Ceaiuri

• *Radicelles Secale cereale* (secara). Acționează asupra parenchimului hepatic, favorizând „restitutio ad integrum" a ficatului. Stimulează direct celula hepatică, fiind indicat în hepatită (ictere infecțioase) precum și în sechele. Se folosește ca pâine și sub formă de decoct, cu o lingură la cană. Se beau două căni pe zi.

• *Juniperus communis L.* (ienupăr). Este medicamentul ficatului ajuns în stare de decompensare (ictere și ciroze). Acționează și asupra insuficienței hepatice. Se folosesc mlădițele tinere, sub formă de infuzie sau decoct, câte două linguriță la o cană. Se bea, în cursul unei zile, câte o lingură, din oră în oră, până se terminarea cănii.

• *Hippophäe rhamnoides L.* (cătină albă). Se folosesc fructele, foarte bogate în vitamina B_1, B_2, *acid folie,* vitamina C etc. ca infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite, la 500 mi de apă clocotită. Se lasă vasul acoperit. Se bea fracționat, în decursul unei zile. Se face o cură îndelungată. Se poate folosi și ca sirop.

• *Hypericum perforatum L.* (sunătoare). Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură de plantă la 200 ml de apă în clocot.

• *Corylus avellana L.* (alun). Mugurii au acțiune anti-scleroasă. Tonifiază parenchimul hepatic. Este indicat în insuficiența hepatică accentuată. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la o cană.

• *Fructus Cardui Mariae* (fructe de armurariu). Are acțiune hepato-protectoare. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță de fructe mărunțite, la o cană de apă. Se îndulcește cu miere de albine. Prima se bea dimineața, înainte de micul dejun, a doua cană se bea în două reprize: o jumătate,

după masa de prânz, și o jumătate, după masa de seară, stând apoi culcat pe partea dreaptă, cea 20 minute.

• *Menyanthes trifoliata* L. (trifoiștea de baltă). Stimulează funcțiile ficatului. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la o cană.

Apiterapie

• Se consumă *polenul de albine,* sub formă de granule, câte 15-20 de g de zi, înainte de mese. Cura durează o lună de zile, urmată de două luni pauză, și se repetă astfel de patru ori pe an, câte o lună pe trimestru.

II. BOLI ALE APARATULUI RESPIRATOR

TRAHEO-BRONȘITA ACUTĂ

Este o inflamație microbiană sau virotică, cu modificare morfo-funcțională ce apare la nivelul căilor aeriene și poate prinde, eventual, și alveole izolate sau țesutul pulmonar. Este caracterizată clinic prin stare febrilă, dureri retro-sternale, tuse seacă, la început, și apoi umedă, cu expectorație muco-purulentă, cu apariție de raluri sibilante și ronflante.

Indicații terapeutice: inhalații, presopunctură, apiterapie.

1. Pulverizarea camerei, de două ori pe zi, dimineața și seara cu:

• *Aetheroleum Abieti* (ulei de brad)
• *Aetheroleum Pini* (ulei de pin)
• *Aetheroleum Piceae* (ulei de molid)
• *Aetheroleum Menthae* (ulei de mentă)

Soluție alcoolică 2 %.

Se poate face și un amestec cu două uleiuri din cele descrise, mai ales cu cel de brad și pin.

Pentru combaterea febrei și a tusei

• *Comprese pe torace.* Se pune o flanelă uscată de jur împrejurul toracelui, peste care se aplică un prosop muiat în apă fierbinte (60-70 °) și bine stors, iar peste acesta, se aplică

o altă flanelă uscată. Totul se acoperă cu o pânză impermeabilă (folie de plastic). Durata de aplicare, 20-60 de minute.

• *Comprese cu apă fierbinte și oțet.* Se pune pe piept o bucată de pânză, împăturită de șase ori, înmuiată în apă fierbinte și oțet. Proporția este jumătate apă și jumătate oțet. Când se răcește, se înmoaie din nou și se repetă operația.

• *Cataplasme cit muștar,* aplicate pe cutia toracică, după următoarea tehnică: se *ia. făina de mușlar,* fie albă, fie neagră (200-300 g) și se amestecă cu apă, la temperatura camerei, până se realizează o pastă. Se adaugă, înainte de folosire, puțină apă caldă, pentru a nu se provoca o senzație neplăcută. Se pune această pastă într-un săculeț de pânză și se aplică pe piept, peste care se pune un cearceaf. Durata de aplicare este până când apare senzația de arsură.

• *Cataplasme cu semințe sau făiňa de in.* Se ia 1/3 sau H de *semințe sau făină de in,* se amestecă cu 2/3 sau $^{3}4$ de apă și se fierbe bine, până ce se face o pastă omogenă consistentă. Se aplică ca și cataplasma de muștar și se ține până începe să se răcească.

• *Frecții.* Amestec de *ulei de ricin* și *terebentină.* Se amestecă două linguri de ulei de ricin cu o lingură de ulei de terebentină, încălzindu-se la un foc slab. Cu acest amestec se frecționează pieptul, ușor și se acoperă cu o pătură. Se poate aplică de trei ori pe zi.

Ceaiuri

Concomitent cu aceste comprese se recomandă a se bea și ceaiuri îndulcite cu miere de albine.

• *Satureja hortensis* L (cimbrul de grădină). Se face o infuzie, din 1-2 lingurițe de plantă sau, dacă se dorește mai concentrată, din 2-3 lingurițe, la o cană de 250 ml. Se iau câte 3-4 linguri pe zi (cel mult o cană), îndulcită cu miere de albine, înaintea meselor principale.

• *Thymus vidgaris* L. (cimbru). Se bea o cană, de trei ori pe zi, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie de 1-2 g % din frunzele aromate ale plantei.

• *Castanea sativa MUL* (castan comestibil). Se beau 1-2 căni pe zi, dintr-o infuzie din frunze, 2-3 g %, îndulcită cu miere de albine.

• *Drosera rotundifolia L.* (rouă cerului). Se bea câte o cană pe zi, dintr-o infuzie de 2-3 g % sau sub formă de tinctură preparată din 20 % plantă uscată în alcool diluat, din care se iau 10-40 de picături pe zi. Are și acțiune antibiotică.

• *Eryngium planum L.* (scai vânăt). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă mărunțită la o cană de apă în clocot. Are proprietăți evident calmante asupra spasmului tusei. *Este cea mai eficientă în caz de tuse rebelă.*

• *Marrubium vulgare L.* (unguraș sau voronic). Se bea o cană pe zi, ca infuzie, 1-3 %, îndulcită cu miere de albine sau sub formă de pulbere, 2-4 g pe zi. Se folosește atunci când bronșitele sunt însoțite de febră.

Pentru combaterea tusei seci, spastice.

• Rp.[1] *Eryngium planum* L. (scai vânăt) . . . . . 50 g
Drosera rotundifolia L. (rouă cerului) . . . . . 50 g
Carlina acaulis L. (turtă) . . . . . 50 g
Castanea sativa MUL (castan comestibil) . . . . . 50 g

Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie din 1-2 linguriție din acest amestec ia o cană.

• Rp[2] *Satureja hortensis L.* (cimbru de grădină) . . . . 50 g
Drosera rotundifolia L. (rouă cerului) . . . . . 50 g
Herba Chelidonii (rostopască) . . . . . 50 g
Eryngium planum L. (scai vânăt) . . . . . 50 g
Fructus Anisi vulgaris (anason) . . . . . 50 g

Aceste plante se amestecă bine și se face o infuzie, dintr-o lingură de mixtură în apă. Se lasă, pentru extracție, acest amestec, acoperit, timp de 20 de minute. Se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize, îndulcite cu miere de albine.

• Rp. Se fierbe la foc moale *o lămâie,* timp de 10 minute. Lămâia se taie în două și se stoarce bine într-un pahar. La sucul obținut, se adaugă două linguri de *glicerina.* Amestecul se agită bine, apoi paharul se umple cu miere. în loc de lămâie

[1,2] Rețete din amestecuri după Dr. Gr. Constantinescu și Ovidiu Bojor.

se poate folosi *oțetul de miere.* După ce amestecăm bine conținutul, se folosesc chiar șase lingurițe pe zi, când tușea este rebelă și anume: dimineața, la sculare, înainte de prânz, după prânz, apoi la câteva ore după prânz, la cină și seara la culcare. Pe măsură ce tușea cedează, se reduce cantitatea. Preparatul este eficient atât la adulți, cât și la copii. *Este unul din cele mai eficace siropuri pentru potolirea tusei.*

Combaterea tusei însoțită de secreție (flegmă) greu expectot'abilă

• *Althaea officincilis L.* (nalba mare). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie din flori și frunze, 2-3 g la o cană, sau decoct din rădăcină, îndulcită cu miere.

• *Malva sylvestris L.* (nalba de pădure). Se beau 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-o infuzie, cu două linguriță de plantă uscată și bine mărunțită la o cană. *Este foarte emoîientă.*

• *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichen de piatră - de munte). Se beau două căni pe zi din decoct, cu o lingură de plantă la o cană de apă. Are proprietăți emoliente, sedative și antibiotice.

• *Hordeum vulgare* L (orz). Se beau 1-2 căni pe zi, îndulcite cu miere, din decoct, 10 % din semințe.

• Rp. *Malva sylvestris L.* (nalba de pădure) . . . . . 50 g
Cetraria islandica (L.) Ach. (lichen de piatră) . . . . . 50 g

Se amestecă bine și, din acest amestec, se face o infuzie, din două linguriță la o cană de apă. Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine.

• Rp. *Radix Altheae* (rădăcină de nalbă mare) . . . . . 20 g
Radix Liquiritiae (rădăcină de lemn dulce) . . . . . 6 g
Folium Farfarae (frunze de podbal) . . . . . 8 g
Folium Verbasci (frunze de lumânărică) . . . . . 8 g
Fructus Anisi vulgaris (fructe de anason) . . . . . 4 g

Rădăcinile și frunzele plantelor se amestecă cu fructele, din care se face o infuzie, cu două linguriță la o cană. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, îndulcite cu miere de albine.

Combaterea tusei însoțită de secreție abundentă mucopurulentă

Se folosesc remediile cu acțiune expectorantă:

• *Rhizoma cum radicibus Inulae* (iarbă mare sau omag). Se beau două căni pe zi din decoctul acestui produs (5 % la o cană).

• *Primula officinalis (L.) HUI.* (ciuboțica cucului). Se beau câte două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, din decoctul de rizomi și rădăcini, câte 3 g la o cană, pentru adulți și 0,5 - 1 g, pentru copii.

• *Saponaria officinalis* L. (săpunariță sau odogaci). Se beau 1-2 căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, din infuzie de rizomi și rădăcină 1 %, după o prealabilă macerare de 6-8 ore la rece.

• *Viola odorata L.* (toporași sau violete). Se beau 1-2 cești pe zi, îndulcite cu miere de albine, din decoct, 10 % de rizomi.

• *Viola tricolor L.* (trei frați pătați). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, cu două linguri la o cană de apă.

• *Polygala amara L.* (amăreală). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, din decoct de plantă, 2 % la o cană.

• *Allium sativum L.* (usturoi). Este un bun expectorant, cu proprietăți antibiotice. Se folosește astfel: se toarnă într-o cană de 250 g, cu apă clocotită, usturoiul dat pe râzătoare sau pisat bine, în cantitățile următoare:

- pentru copiii până la 2 ani . . . . . 15 g
- pentru copiii între 2-5 ani . . . . . 25 g
- pentru copiii de la 10-12 ani . . . . . 40 g
- pentru alte vârste . . . . . 60-80 g

Se daii zilnic 8-10 linguriță din apa usturoiată copiilor până la 5 ani, 8-10 linguri de desert, copiilor de la 10-12 ani, 8-10 linguri de supă, celorlalte vârste.

Inhalații

Unele plante se pot folosi și sub formă de inhalații (aerosoli). Acești aerosoli fluidifică secrețiile bronșice, ușurând astfel expectorația.

Sub formă de inhalații se pot folosi unele plante medicinale ca: *mușețelul, levănțica, cimbrul, cimbrișorul, izmă bună, rozmarinul, frunzele și ramurile tinere de pin de munte, jneapănul.*

Pentru o inhalație, plantele se amestecă în părți egale și din amestec se folosesc două linguri la un litru de apă fierbinte, într-un vas smălțuit, cu gura largă.

Cei suferinzi se așează în fața vasului, aplecându-se cu capul deasupra lui și se acoperă cu un prosop de baie sau cu o broboadă de lână. Câtă vreme se degajă aburi, se aspiră pe nas și pe gură, alternativ, timp de 20-30 de minute. Se îndepărtează apoi acoperământul, se șterge fața cu o cârpă umedă, uscându-se apoi cu un prosop, după care se lasă un timp pe cap, până se răcorește.

Pentru a se feri pielea feții, poate să fie unsă, înainte de inhalație cu o cremă grasă. Se pot face două inhalații pe zi. Se recomandă a nu se ieși imediat în aer rece. Una din inhalații se va face seara, înainte de culcare. în general, se pot folosi, sub formă de inhalații (aerosoli), toate plantele indicate sub formă de ceaiuri.

• Rp. *Aetheroleum Abieti* (ulei de brad)
Aetheroleum Pini (ulei de pin)
Aetheroleum Piceae (ulei de molid)

Este un inhalant cu efect calmant datorită efectelor antiinflamatorii și antiseptice ale căilor respiratorii. Se toarnă câteva picături de ulei într-un vas fierbinte și se inspiră adânc vaporii degajați.

• *Aetheroleum Juniperi* (ulei de ienupăr). Este un inhalant pentru mărirea și fluidificarea secreției bronșice, cu efect calmant. Se toarnă câteva picături într-un vas cu apă fierbinte și se inspiră adânc. Se poate folosi de 2-3 ori pe zi.

• *Aetheroleum Hyssopi* (ulei de isop). Se toarnă câteva picături de ulei într-un vas fierbinte și se inspiră vaporii degajați.

Apiterapie

Un alt remediu la îndemâna oricui este *mierea de albine și propolisul.*

Mierea posedă acțiune antimicrobiană, antiinflamatorie, calmantă și expectorantă. în acest scop se folosesc: *mierea de tei, mierea de munte, mierea de flori de câmp.* Mierea de tei este trecută în categoria celei mai bune feluri de miere pentru proprietățile sale expectorante și antiinflamatorii. Mierea de albine se poate folosi și sub formă de inhalații.

Iată câteva rețete cu miere de albine:

• *Miere de albine,* 100-150 g la adulți, 30-50 g la copii. A se lua în combinație cu lapte fiert, proaspăt, în trei porții pe zi, adică 50 de g la o cană de 250 ml de lapte fiert. Se amestecă bine și se bea.

1. *Când tușea este seacă și rebelă* este indicat să asociem mierea cu ceaiurile următoare:

• *Eryngium planum L.* (scai vânăt). O linguriță de plantă, la o cană de apă în clocot, plus 50 g de miere. Se amestecă bine și se va bea ceaiul fierbinte.

• *Eryngium planum L.* (scai vânăt) și *Drosera rotundifolia L.* (rouă cerului). Se folosește câte o linguriță din fiecare, sub formă de infuzie, la o cană de apă în clocot, plus 50 de g de miere de tei. Se amestecă bine și se beau 1-2 căni pe zi.

2. *Când tușea este însoțită de secreție, care se detașează greu,* este bine să folosim:

• *Malva sylvestris L.* (nalba de pădure). Infuzie, cu două linguriță de plantă la o cană de apă, plus 50-70 de g de miere de tei. Se amestecă bine și se beau două căni pe zi.

• *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichenul de munte). Decoct, cu o lingură de plantă la o cană de apă, plus 50-150 de g de *miere de tei.* Se amestecă bine și se beau două căni pe zi.

Rp. *Malva sylvestris L.* (nalba de pădure) . . . . . 50 g
Cetraria islandica (L.) Ach. (lichen de munte) . . . . . 50 g

Se amestecă bine și, din acest amestec, se pun câte două linguriță pentru o cană, ca infuzie, plus 50-70 g de miere de albine de tei. Se beau 2-3 căni pe zi.

3. ***Când bronșita este însoțită de tuse cu expectorație*** *abundentă,* se folosește decoct din rădăcină de *Inuîa helenium L.* (iarbă mare sau omag), 5 %, plus 50-70 de g de miere de tei sau de munte, la o cană de ceai. Se amestecă bine și se beau două căni pe zi.

• *Primula officinalis (L.) HUI.* (ciuboțica cucului). Decoct, 3 g pentru adulți și 0,5-1 g pentru copii, la o cană, plus 50-75 g de miere de tei sau de munte. Se beau două căni pe zi.

• *Pinus sylvestris L.* (pin). Se culeg ramuri mici de pin cu muguri și câteva ace. Se pun într-un vas cu apă de cea 3-4 1, atât cât să le acopere și se fierb înăbușit, la foc mic, timp de trei ore. In acest timp, apa devine brună. Lichidul se trece prin sită și se îngroașă cu miere de albine (cea *75* g la 200 g lichid). Se consumă câte șase lingurițe pe zi din acest lichid, (câte o linguriță la interval de două ore), până se pune capăt bronșitei.

• *Inhalații cu miere de albine.* în acest scop se folosește un ceainic obișnuit, care se închide ermetic. Dispozitivul de turnare al ceainicului se prelungește cu un tub de plastic de 20 cm lungime, la capătul căruia se pune o pâlnie de bachelită, prin care se inspiră vaporii eliminați. In ceainic se pun 50 ml de apă și după ce apa începe să fiarbă, se adaugă două **linguriț**e **de** *miere de tei* **sau** *de flori de munte,* **după care se** începe inspirarea vaporilor prin pâlnia de bachelită, timp de 15-20 de minute.

Se recomandă ca inhalația să se facă seara, înainte de culcare. In perioada cât se fac inhalațiile, se consumă 100-150 g de miere, în timpul unei zile, în porții mici (câte o linguriță), care se reține în gură pentru a fi resorbită încet. ***Cea mai bună pentru consum este mierea cristalizată (zaharisită).***

De obicei, tratamentul durează 20 de zile, și, în cazuri rebele, chiar 30-40 de zile. O serie de tratament include, în medie, 30 de inhalații. Când avem aparate speciale pentru aerosoli, soluția de miere se prepară cu apă distilată, în

proporție de 50 %, iar la cei ce manifestă sensibilitate la miere se fac soluții și mai diluate, de 5-10 %.

Soluția se păstrează într-un vas de sticlă închis ermetic, la întuneric și răcoare. în aparatul de aerosoli se introduc 15-20 ml de soluție și se inspiră liniștit pe nas și pe gură. Procedura durează 20 de minute. Se fac două ședințe pe zi, una dimineața și una seara.

• *Un alt remediu foarte eficace este propolisul,* în **soluție** alcoolică 30 % (la 200 g alcool, 60 gpropolis). Se iau câte 15-30 picături, de 3 ori pe zi, înainte de mese.

• *Rășina de brad,* frecvent întâlnită pe scoarța acestor copaci, colectată într-un vas, contribuie la vindecarea bronșitei. Se iau trei linguriț**e** pe zi.

Presopunctură și acupunctură[1]

Când tușea e seacă.

• Punctul *Salt sper cer - VC* ^ - care se află deasupra scobiturii osului stern.

• Punctul *Mijlocul pieptului - VC_{17}* - ce se află pe osul stern, în mijlocul liniei orizontale ce trece prin cele două mameloane. Se face masaj, cinci minute, prin tonifiere, în sensul mersului acelor de ceasornic, cu degetul arătător sau cu degetul mare de la mână. Se pot face până 2-3 ședințe pe zi, în total 10-15 ședințe pe serie.

Masaj liniar pe fața palmară a degetului inelar până la încheietura pumnului, până ce tușea se potolește.

Când tușea e umedă.

• Se va masa punctul *Atelier central* - P_2 - care se află sub claviculă, la extremitatea spațiului intercostal 2. Se va masa timp de cinci minute, prin dispersie (deșurubare), invers mersului acelor ceasornicului. Se pot face 2-3 ședințe pe zi, în total 10-15 ședințe pe serie.

[1] Extrase din lucrarea *Presopunctură* de Sabin Ivan

BRONȘITE CRONICE

Sunt inflamații nespecifice ale bronhiilor, cu afectarea progresivă a acestora, și după un timp, timp, a țesutului pulmonar. Sunt caracterizate prin tuse, intermitentă sau permanentă, determinată de o secreție bronșică, întreținute și de o iritație a căilor respiratorii (atmosferă impură, umiditate, fumat etc.)/ infecții bronșice, manifestări alergice sau factori constituționali (mucoviscidoză).

Altfel spus, vorbim de bronșite cronice atunci când bolnavul tușește și expectorează timp de trei luni pe an și când această situație se repetă de cel puțin doi ani.

În tratamentul bronșitelor cronice se urmăresc următoarele obiective: combaterea tusei, fluidificarea și eliminarea secrețiilor, bronho-dilatația și tratamentul anti-infecțios.

A. *Combaterea tusei* se face prin: ceaiuri, inhalații, siropuri, sucuri.

• *Eryngiiim planum* L. (scai vânăt). Se iau 3-4 linguri pe zi, dintr-un decoct, de două linguri de plantă la cană. *Este cea mai eficientă plantă pentru tuse, chiar în cazul de tuse rebelă.*

• -*Foeniculum vulgare MUL* (fenicul). Se face o infuzie, dintr-o jumătate de linguriță de fructe zdrobite la 200 ml de apă clocotită. Se bea în trei reprize, după mesele principale. Doza se poate dubla, la aceeași cantitate de apă, pentru a servi sub formă de inhalații; o inhalație seara, de 10-15 minute, înainte de culcare.

• *Primus spinosa L.* (porumbar). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie (cu o linguriță de flori la o cană de apă clocotită). Fructele se folosesc ca decoct. O linguriță de fructe la 250 ml apă rece, după care se fierb timp de 20 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

B. *Fluidificatoare și eliminatoare ale secrețiilor bronșice*

• *Flores et radix Primulae* (flori și rădăcină de ciubotica cucului). Se folosesc florile pentru infuzie și rădăcinile pentru

decoct (1-3 g % pentru adulți și 0,5 g % pentru copii). Se consumă de 2-3 ori pe zi.

• *Folium et radix Althaeae* (nalbă mare, nalbă de pădure, nalbă de grădină). Se beau 1-2 căni pe zi, dintr-o infuzie de flori și frunze (o linguriță la o cană) sau macerat la rece, timp de o jumătate de oră, dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la o cană, adăugându-se apoi un vârf de cuțit de bicarbonat. Se strecoară, se îndulcește cu miere de albine și se bea în cursul unei zile.

• *Radix Inulae* (iarbă mare). Decoct, din 20 g de rădăcină mărunțită la 250 ml apă rece, după care se fierbe 15-20 minute. Se iau 3-4 linguri pe zi.

• *Plantago lanceolata L.* (pătlagină). Se folosesc frunzele pentru infuzie (o lingură de frunze la 200 ml de apă clocotită). Se bea câte o lingură la interval de două ore.

• *Verbascum phlomoides L.* (lumânărică). Se beau două ceaiuri pe zi, călduțe, dintr-o infuzie cu flori, cu două linguriță la 250 ml de apă clocotită.

• *Radix Saponariae* (rădăcină de ipcărige sau ciuin alb). Decoct, cu o linguriță la o cană, din care se iau 3-5 linguriță pe zi, sau ca macerat la rece, timp de 2-3 ore (cu o linguriță la o cană), care se bea în cursul unei zile.

C. *Combaterea spasmului bronșicprin bronho-dilatatoare*

• *Origanum vulgare L.* (șovârv). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml de apă clocotită.

• *Hyssopus officinalis L.* (isopul). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la o cană de 200 ml de apă.

• *Junipenis communis L.* (ienupăr). Se iau 3-4 linguri pe zi dintr-o infuzie, cu două linguriță de fructe la 200 ml de apă clocotită.

D. *Combaterea infecției*

• *Ocimum basilicum L.* (busuioc). Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită. Pentru inhalații se folosesc două linguriță de plantă.

Se recomandă trei inhalații pe zi, din care una seara, înainte de culcare.

• *Thymus vulgaris L.* (cimbrul de cultură). Se face o infuzie din 1-2 linguriţe de plantă mărunțită la 250 ml de apă clocotită și se bea în trei reprize, în decursul unei zile, de preferință, înaintea meselor principale.

• *Achillea millefolium L.* (coada șoricelului). Infuzie, din două linguri de flori la 500 ml de apă clocotită. Se bea călduț și fracționat în 4-5 reprize, în decursul unei zile.

• *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichenul de piatră). Infuzie, din o linguriță de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se fierbe apoi cinci minute și se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat. Se beau trei ceaiuri pe zi, reci, îndulcite cu miere de albine.

• *Populus nigra* L. (plop negru). Se face o infuzie din 1-2 linguriţe de muguri de plop la cană. Se beau 2-3 căni pe zi.

• *Turiones Pini* (muguri de pin). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe la cană.

• *Anethum graveolens L.* (mărar). Se face o infuzie din semințe de mărar (50 g de semințe la un pahar cu apă). într-un vas emailat se pun semințele și apa clocotită, apoi se acoperă. După răcire, lichidul se strecoară. Se bea câte o jumătate de pahar, de 2-3 ori pe zi.

• Decoct din semințe de mărar cu alte plante: 30 g *semințe de mărar,* 30 de g *semințe de chimen,* 5 g inflorescență de *coada șoricelului,* 15 g *boabe de ovăz, 2* pahare de apă, se pun într-un vas emailat și se fierb, la foc domol, timp de 10 minute. După răcire, se strecoară. întreaga cantitate se bea în decursul unei zile, cu înghițituri mici. *Este un bun expectorant.*

• *Ceaiul antibronșitic și pectoral* (Plafar). Se beau 2-3 căni pe zi, ca infuzie.

Iată și plante expectorante în amestecuri, după prof. dr. Constantinescu și dr. farm. Ovidiu Bojor:

Rp. *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichen de piatră) ... 20 g
Radix Liquiritiae (rădăcină de lemn dulce) ..... 20 g
Radix Inulae (rădăcină de iarbă mare) ..... 20 g
Flores Verbasci (flori de lumânărică) ..... 20 g

Rhyzoma Primulae (rizom de ciubotica cucului).... 20 g
Folium Farfarae (frunze de podbal) ..... 20 g

Din acest amestec se pune o lingură la o cană de 250 ml, pentru infuzie și se îndulcește cu 50-75 g de miere de albine, de preferat de tei. Să se bea trei căni pe zi, timp de 30-40 de zile.

Rp. *Radix Primulae* (rădăcină de ciubotica cucului) 15 g
Radix Inulae (rădăcină de iarbă mare) ..... 15 g
Herba Saturejae (cimbru) ..... 15 g
Herba Chelidonii (rostopască) ..... 15 g
Folium Plantaginis (frunze de pătlagină) ..... 15 g

Din acest amestec se face un decoct, dintr-o lingură la o cană cu apă de 250 ml. Se completează volumul de apă pierdut prin evaporare, se lasă apoi în repaus 20 de minute, se filtrează, adăugându-se 50-75 de g de miere de tei sau de flori de munte. Se consumă 2-3 căni pe zi, până la vindecarea bronșitei.

Rp. *Radix Viola odoratae* (rădăcină de toporaș) ..... 3 g
Radix Althaeae (rădăcină de nalbă mare) ..... 10 g
Fructus Anisi vulgaris (fructe de anason) ..... 10 g
Miere ..... 150 g
Apă ..... 200 g

Din rădăcinile de toporași și fructele de anason se prepară o infuzie, cu jumătate din apă (100 g). în infuzie, filtrată prin tifon steril, se dizolvă mierea de albine de tei. Decoctul de nalbă se prepară separat, din restul de 100 g de apă, la rece, și se amestecă cu siropul. A se folosi patru linguri pe zi pentru adulți sau patru linguriţe pentru copii.

• *Sucul de ceapă uscată.* Se aleg bulbi de ceapă sănătoși (75-100 g). Se îndepărtează foile externe, ca și discul cu rădăcini. După spălare, bulbii se mărunțesc, trecându-i prin ochiurile mici ale râzătoarei sau se trec de două ori prin mașina de tocat. Se stoarce și se separă sucul. Se consumă câte o linguriță, de trei ori pe zi, până la ameliorarea tusei și bronșitei.

• *Allium cepa L.* (ceapa) 100 g ceapă, curățată și mărunțită, se fierbe în 250 ml de apă. Se adaugă 50 g de *miere de albine,* se

amestecă bine și se bea câte o lingură, din două în două ore, în timpul unei zile. Soluția se prepară zilnic. Se consumă până la ameliorare și vindecare.

• *Allium sativum* L. (usturoi). Se toarnă, într-o cană de 250 ml apă în clocot, peste usturoi dat pe răzătoare de material plastic sau pisat bine, în cantitățile următoare:

- pentru copiii până la 2 ani.....15 g
- pentru copiii între 2-5 ani.....25 g
- pentru copiii de la 10-12 ani.....40 g
- pentru alte vârste.....60-80 g

Se consumă zilnic 8-10 lingurițe din apa usturoiată, pentru copiii până la cinci ani, 8-10 linguri de desert pentru copiii de 10-12 ani, 8-10 linguri de supă pentru celelalte vârste. Soluția se prepară zilnic, într-un vas acoperit.

• *Sucul de ridiche neagră cu miere.* **Ridichile se spală și se** curăță de coajă, se dau pe răzătoare, apoi prin mașina de tocat, într-un vas emailat se amestecă sucul cu mierea. Amestecul, dintr-o jumătate de pahar de suc de ridiche și o jumătate de pahar de miere, se păstrează la frigider. Se consumă între una și două lingurițe pentru copii și 1-2 linguri, de trei ori pe zi, pentru adulți. Se folosește până ce tușea și răgușeala dispar.

• *Sucul de varză albă, proaspătă, cu miere.* **Se folosește numai** varza proaspătă, care se curăță de impurități și de foile exterioare, se spală și se scurge de apă. Mărunțirea se face cu cuțitul, apoi se trece de două ori prin mașina de tocat, după care se strecoară. Se folosește îndulcită cu miere, după gust. Se poate păstra la frigider, dar nu mai mult de 24 de ore. Se consumă până la vindecarea bronșitei. *Este un bun emolient,* ***înlesnind foarte mult expectorația.***

• Se recomandă, în perioada cât durează tratamentul, să se consume următoarele fructe și legume: *coacăze, gutui, migdale și piersici, ceapă, nap, praz, ridiche, țelină, salată, usturoi, asmățui, dovleac, hrean, leuștean, morcov, năsturel, sparanghel, tarhon.*

Apiterapie

• Din 200 ml alcool de 90 ° și 60 g *propolis* se face o soluție alcoolică de 30 %. Din acest preparat se iau 15-30 de picături, de trei ori pe zi, într-un păhărel cu apă călduță sau lapte.

• *Miere de albine cu sulf* Se amestecă bine un kilogram de *miere de albine de tei* **sau de** *flori de munte,* **cu** 100 g **de** *sulf* pentru uz intern. Se lasă să stea timp de trei zile. Din preparat se iau câte trei linguri pe zi, înainte de mese sau după trei ore de la masă, până la completa vindecare.

Presopunctură și acupunctură[1]

• Pentru combaterea tusei uscate se vor masa următoarele puncte: *Salt sper cer - VC* ^ - care se află deasupra scobiturii osului stern, prin tonifiere, adică masaj cu degetul arătător sau mare, în sensul înșurubării, timp de cinci minute. Se pot face până 2-3 ședințe pe zi, în total pe serie, 10-15 ședințe.

• Se va masa, în același fel, și punctul *Mijlocul pieptului - VC* $_{17}$ - care se află pe osul stern, în mijlocul liniei orizontale ce trece prin cele două mameloane.

• Se mai indică masajul linear pe fața palmară a degetului inelar până la încheietura pumnului.

• **Pentru** *o tuse umedă,si pentru a se ușura expectorația* **se va** masa punctul *Atelier central* - T_7 - care se află sub claviculă, la extremitatea spațiului al doilea intercostal din ambele părți ale pieptului. Se va masa prin dispersie, adică prin deșurubare, invers acelor ceasornicului, timp de cinci minute, ca și celelalte puncte.

Electr o terapie

• *Solux* (infraroșii) pe torace, 10 minute, zilnic câte o ședință, total 10 ședințe pe serie. Se poate repeta după o lună pauză.

• *Băi de lumină,* 10-20 minute, zilnic câte o ședință, total 20 ședințe pe serie. Se poate repeta după o lună pauză.

• *Ultraviolete,* aplicate în câmpuri de 600 cm ^{2}, pe fața

[1] Extrase din lucrarea *Presopunctură* de Sabin Ivan.

anterioară și posterioară a toracelui, zilnic câte o biodoză, total 10 ședințe. Distanță lampă - tegument, 50 cm.

• *Unde scurte trans-toracice,* doza trei și patru (doze calde), timp de 10-15 minute, ședințe zilnice (câte una), total 10 ședințe. Se poate repeta după o lună de pauză.

Balneo terapie

• In *bronșitele catarale tnuco-purulente* sunt indicate curele cu ape sulfuroase, sub formă inhalatorie și ultra-sono-aerosoli, în stațiunile: *Băile Govora, Călimănești-Căciulata, Olănești, Hcrculane, Mangalia, Pucioasa, Nicolina-Iași.*

• In *bronșitele cu caracter spasmodic* sunt indicate curele cu ape alcaline simple, carbo-gazoase din: *Slănic-Moldova, Malnaș, Ciungei, linca, Borsec;* apele sulfuroase, slab mineralizate din stațiunile: *Olănești, Brădet, Căciulata* și din *Băile Govora* (izvorul 30 Decembrie).

BRONȘECTAZIA (DILATAȚII BRONȘICE)

Este o afecțiune bronho-pulmonară cronică, datorită dilatării bronhiilor, cu inflamația și stagnarea secrețiilor purulente în dilatații. Tușea și, mai ales, expectorația sunt semnele principale prin care se manifestă. Tușea apare dimineața la sculare, înlesnind toaleta bronhiilor, prin evacuarea secrețiilor acumulate peste noapte. Expectorația este muco-purulentă, abundentă (50-300 ml).

Apiterapie

• *Soluție alcoolică de propolis,* 30 % (200 ml). Se iau câte 15-30 de picături pe zi, cu o oră înainte de mese, într-un păhărel cu apă călduță sau lapte.

• *Mierea de albine cu sulf.* Se amestecă bine un kilogram de *miere de albine de tei* sau *flori de munte* cu 100 g *sulf* pentru uz intern. Se lasă să stea timp de trei zile. Din preparat se iau câte trei linguri pe zi, câte una după fiecare masă.

• *Roșa centifolia L.* (trandafir de dulceață). 100 g de petale de trandafir de dulceață se spală, se toacă mărunt și se pun

într-un vas de sticlă sau de ceramică smălțuită. Se adaugă 150 de g de *miere de tei* sau de flori de munte, amestecându-se bine până la omogenizare. Se păstrează la rece, acoperite, timp de cinci zile, ca să se macereze. Se iau două linguri pe zi, câte una dimineața și seara.

Preparatul ținut peste două săptămâni la frigider sau 2-3 zile la temperatura camerei devine toxic și, în consecință, trebuie aruncat.

• *Plantago lanceolata L.* (pătlagina). Se iau 150 de g de frunze de *pătlagină* proaspete, care se spală, se toacă mărunt și se pun într-un vas de sticlă sau de ceramică smălțuită. Se adaugă 150 de g de miere, amestecând bine până la omogenizare. Se lasă la rece, timp de cinci zile, într-un vas acoperit la macerat. Se iau 2 linguri pe zi, una dimineața și una seara.

• *Plantago lanceolata L.* (pătlagina). Se iau 200 g de frunze de pătlagină proaspete, 400 ml de apă, 100 g miere. Pătlagina se fierbe într-un vas acoperit, la foc moale, timp de o jumătate de oră. Se lasă să se răcească, se stoarce, zeama se strecoară printr-un tifon, într-un pahar sau alt vas de sticlă, iar după ce s-a răcit, se adaugă mierea și se amestecă bine. Termen de valabilitate 3-4 zile, la temperatura camerei sau șapte zile la frigider. Se dau 6 linguriță pe zi la copii și 3-6 linguri la adulți.

• *Allium cepa L.* (ceapa). Se ia o ceapă mai mare (sau două potrivite) și 100 g de miere. Ceapa se coace într-o tăviță (așa cum se coc merele în coaja lor) până ce s-a muiat bine. Se curăță de foile externe, se zdrobește miezul și se pune într-un pahar curat. După ce s-a răcit, se adaugă mierea, se omogenizează bine și, la nevoie, se subțiază cu puțină apă.

Se mai poate prepara fierbând 200 g de ceapă curățată, spălată, tăiată mărunt, într-un vas cu 300 ml apă. Se acoperă cu un capac, se fierbe la foc domol, până scade la jumătate. Se strecoară și se adaugă *mierea,* după ce s-a răcit fiertura. Se dau șase linguriță pe zi la copii, și 3-6 linguri la adulți. Se păstrează 3-4 zile la temperatura camerei sau șapte zile la frigider.

Ceaiuri

• Rp. *Drosera rotundifolia* L. (rouă cerului)..... 2 linguriţe
Cctraria islandica (L.) Ach. (lichen de munte) .. 2 linguriţe

Se amestecă bine, făcându-se o infuzie din acest preparat. Se bea seara şi dimineaţa câte o cană de 250 ml, îndulcită cu miere de albine.

• *Allium sativum L.* (usturoi). Se foloseşte sub formă de infuzie. 80 de g de bulbi de usturoi pisaţi la *'A* 1 apă în clocot, într-un vas cu capac. Se lasă să se răcească. Se dau opt linguri pe zi pentru adulţi şi opt linguriţe, pentru copii.

ASTMUL BRONŞIC

Stare patologică în care există o nevoie intensă de aer, evacuarea acestuia din plămâni făcându-se cu dificultate. Este o boală caracterizată prin accese de sufocare, determinată de obstrucţia bronşică prin edem, hipersecreţie, spasm şi dop de mucus. Este o dispnee respiratorie paroxistică.

Aceste fenomene sunt determinate de pătrunderea unor particule mici (polen, peri, praf) sau a produselor rezultate din distrugerea gemenilor care întreţin o inflamaţie bronşică (bronşita).

In astmul bronşic pur alergic se recomandă un tratament al crizei şi un tratament de fond. În crize se recomandă:

Ceaiuri

• *Nigella saliva L.* (negrilică). Se beau 1-2 căni pe zi, dintr-un decoct din seminţe pisate, 2-3% sau casete, 2-4 g pe zi.

• *Datura stramonhim* L. (laur, ciumăfaie). Se folosesc frunze uscate sub formă de pulbere. Se folosesc 0,05 g sau 0,2-0,6 g, care se consumă în 24 de ore. Se utilizează şi decoct (0, 5-1 g la 200 ml de apă), consumat în 24 de ore.

• *Petasitcs hybridus (L.)* G. M. *Sch.* şi *Petasites kablikianus Tnusch.* (captalan). Se bea o cană pe zi, în timpul crizei, dintr-un decoct (1-2 linguriţe) din rizomii şi stolonii plantei.

• *Ephedra vulgaris Rich.* (cârcel). Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie de 2-3 g de plantă la o cană de 200 ml.

• *Origanwn vulgare L.* (şovârv). Se beau trei pahare pe zi dintr-o infuzie, din 1-2 linguriţe la 200 ml de apă clocotită. Uleiul volatil poate fi folosit şi sub formă de inhalaţii, de două ori pe zi.

• *Enphorbia peplus L.* (laptele câinelui). Se folosesc seminţele, care au acţiune antidispneică, în accesele de astm, sub formă de decoct, 1-2 g la 100 ml de apă rece. Se bea în timpul crizelor.

• *Anini visnaga L.* (Visnaga). Extract fluid de tinctură 10 %, se ia 1-5 g pe zi.

în criza de astm infectat se folosesc:

• *Folium et radix Aîthaeae* (nalbă mare). Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie de flori şi frunze, cu o linguriţă la o cană. Rădăcina se foloseşte ca macerat la rece (o linguriţă la o cană, timp de 30 minute, la care se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat). Se strecoară, se îndulceşte cu miere de albine şi se bea treptat, în cursul unei zile.

• *Fîores et radix Primulae* (flori şi rădăcină de ciuboţica cucului). Florile se folosesc ca infuzie (1-2 linguriţe la o cană) şi se bea treptat în cursul unei zile. Rădăcinile se folosesc ca decoct (o lingură la o cană, la care se adaugă şi un vârf de cuţit de bicarbonat). Se bea o cană pe zi, în mai multe reprize, câte 1-2 două linguri la un interval de 2-3 ore.

• *Flores Verbasci* (flori de lumânărică). Infuzie, cu o linguriţă la cană, ce se bea în cursul unei zile,

• *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichen de piatră). Are acţiune puternic antibiotică. Se beau două căni pe zi dintr-un decoct (o linguriţă la o cană), amestecat cu lapte.

Api terapie

• *Soluţie alcoolică de propolis* 15 %. Din această soluţie se ia şi se amestecă cu apă distilată, în proporţie 1:1, pentru o şedinţă de aerosoli. Se fac câte două şedinţe pe zi, cu o durată

de 5 minute, în total 15-30 ședințe, iar după terminarea ședinței, odihnă 20 minute.

Presopunctură

• În caz de criză cu dispnee se face masajul pulpei degetului mare până ce trece criza.

Remedii antialergice

în tratamentul de fond al astmului bronșic se acționează prin remedii antialergice.

• *Herba Violae tricoloris* (trei frați pătați). *Este planta cea mai antialergică.* Se beau 2-3 căni pe zi, sub formă de infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă sau macerat la rece 3 %, cu efect expectorant și depurativ. Se face o cură de 30 de zile. Se repetă după o pauză de o lună.

• *Hyssopus officinalis* L. (isopul). Este bronhodilatator și expectorant. Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie de 2-3 g %.

• *Foenicuhim vulgare MUL* (fenicul). Este antispastic, antibronșitic și expectorant. Servește ca infuzie pentru copiii sugari (cinci-șase fructe zdrobite, în 200 ml de apă clocotită). Se bea în trei reprize, după mesele principale. Pentru copiii de la 10 ani în sus, câte 10 fructe zdrobite, iar pentru adulți, câte o jumătate de linguriță de fructe zdrobite în 200 ml de apă clocotită. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

• *Achillea millefolium* L. (coada șoricelului). Antispastic, bronșic, antialergic și bronhodilatator. Infuzie, din două linguri de flori, la 500 ml de apă clocotită, care se bea călduță și fracționată în 4-5 reprize, în cursul unei zile.

Inhalații

• *Aetheroleum Hyssopi* (ulei de isop). Se toarnă câteva picături de ulei în apa fierbinte. Se inspiră adânc vaporii degajați. Se fac două inhalații pe zi.

ASTM INFECȚIOS NE ALERGIC

în astmul infecțios nealergic trebuie să combatem infecțiile bronșitice, amigdaliene, sinuzale etc.

• *Matricaria chamomilla* L. (mușețel). Infuzie preparată din trei linguri de plantă la o cană cu apă. După răcire, se strecoară, se adaugă patru grame de acid boric, folosindu-se pentru gargară. Se poate folosi și sub formă de inhalație, de două ori pe zi.

• *Foliwn Salviae* (salvie). Infuzie preparată din 2 linguriță de plantă la 100 ml apă, plus o linguriță de *mușeţel* și o linguriță de *coada șoricelului,* acesta din urmă având acțiune antiinflamatoare și antialergică. Se beau două căni pe zi. Se poate folosi și sub formă de inhalații și gargară.

• Sub formă de inhalații se pot folosi *uleiuri de isop, brad, molid, pin,* datorită efectului antiinflamator și antiseptic asupra căilor respiratorii. Se inspiră adânc vaporii degajați de cele 4-5 picături de ulei turnate în apa clocotită dintr-un vas emailat. Se fac două ședințe pe zi, dimineața și seara.

ASTM ALERGIC INFECTAT

• *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichenul de piatră) din care, în ultimul timp, s-au izolat antibiotice inhibitoare chiar asupra bacilului Koch. Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se fierbe cinci minute, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu și se bea rece.

• *Evernia prunastri (L.) Ach.* (lichenul de stejar). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie de 2-5%.

• *Lobaria pulmonaria L.* (jebghiu de munte). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie de 2-5 %.

• *Betula pendula Roth (B. verrucosa Ehrh.)* (mesteacăn). Mugurii au proprietăți antibiotice. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la 200 ml de apă.

• *Populus nigra L.* (plop negru). Are acțiune antiseptică, antiinflamatoare, antibiotică față de 10 șușe bacteriene. Are și acțiune antifungică. Se beau două ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la 200 ml de apă.

• *Ocimum basilicum L.* (busuioc). Este foarte bun în inflamațiile căilor respiratorii. Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 lingurițe la o cană. Se poate folosi și sub formă de inhalații, câte două inhalații pe zi.

• *Viscum album L.* (vâsc). Se recomandă în cazul când astmul este însoțit și de hipertensiune arterială. Se folosește ca macerat la rece, cu două lingurițe de plantă la 250 ml apă (la temperatura camerei). Se lasă opt ore la macerat. Se bea în două reprize, din care jumătate, seara la culcare. O cură durează 20-30 de zile. Se folosește vâscul de măr, păr, prun, brad, stejar. *Cel de salcie este contraindicat, fiind toxic.*

• *Allium sativum* L. (usturoi). Datorită substanțelor antibiotice are acțiune antimicrobiană. Se folosește astfel: 80 de g de bulbi (căței) pisați se pun în 250 ml de apă în clocot, într-un vas emailat, bine acoperit. După un minut se ia de pe foc și se lasă, tot acoperit, să se răcească. Toată cantitatea se bea în cursul unei zile, câte o lingură, din timp în timp. Se face o cură de 20-30 de zile.

• *Allium cepa L.* (ceapa) conține substanțe antibiotice. Este folosită ca antiseptic, emolient în infecții faringiene (stafilococ) și în tuse rebelă și catar bronșitic. Se folosește sucul de ceapă, 100-200 de g pe zi sau sub formă de decoct, cu două lingurițe de ceapă tocată la 200 ml apă. Se beau două căni pe zi.

ASTM INTRICAT CU EMFIZEM PULMONAR

Ceaiuri

• *Flores el Folium Farfarae* (flori și frunze de podbal). Se beau în total 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie (cu 1-2 lingurițe la o cană sau cu 2-3 linguri de plantă la o cană), din care se ia câte o lingură la fiecare două ore.

• *Corylus avellana L.* (alun). Mugurii de alun au acțiune antiscleroasă, restabilind elasticitatea țesutului pulmonar. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 lingurițe de muguri la o cană.

În cadrul tratamentului general trebuie să urmărim și influențarea sistemului nervos vegetativ. în astm este o parasimpaticotonie care este favorizată și de o alcaloză, de o modificare a echilibrului electrolitic, în sensul unei prevalări a potasiului față de calciu.

• *Uleiul de porumb.* Se va lua o lingură de ulei de porumb, la una sau la toate cele trei mese pe zi.

• *Oțetul de mere.* într-un pahar cu 100 ml apă se pun două lingurițe cu oțet de mere, care se amestecă bine și se bea dimineața la sculare.

Apiterapie

Un bun remediu recomandat în *astmul infecțios* este produsul albinelor numit *propolis,* care se poate folosi sub următoarele forme:

• *Extract alcoolic 15% propolis,* care se prepară astfel: 150 g de *propolis,* sfărâmat în particule mici, se așează în sticle de culoare închisă și se adaugă, treptat, 1000 ml alcool de 96 °, agitându-se 30 minute. Sticla etichetată cu data preparării se ține la întuneric, agitându-se zilnic. După șapte zile amestecul se filtrează prin tifon. Păstrat la întuneric, preparatul rezistă mulți ani. Se iau 20-40 picături într-o jumătate de pahar cu lapte cald sau apă caldă, cu o oră înainte de mese.

• *Inhalații cu propolis.* Se prepară astfel: 60 g *propolis,* plus 40 g *ceară curată de albine,* fără reziduuri. Amestecul, astfel obținut, este introdus într-un vas emailat, de 300 ml, care, la rândul său, este introdus în alt vas mai larg, plin cu apă în clocot. Inhalațiile se fac stând deasupra acestui vas, cu capul acoperit de un prosop. Se face o inhalație seara, la culcare, timp de 10 minute, sau chiar de două ori pe zi, dimineața și seara, timp de două luni de zile.

• *Sirop de propolis* (300 g). Se folosesc trei linguri pe zi, cu o oră înainte de mese.

• *Lăptișor de matcă,* 50-100 mg zilnic, timp de 20-40 zile, sub formă de drajeuri, ținute sub limbă, până la completa dizolvare.

• *Mierea de albine* de tei, de flori de câmp sau de flori de munte, se folosește pentru acțiunea ei antimicrobiană, antiinflamatoare, calmantă și expectorantă. Se folosește sub formă de inhalații, ca soluție de 20-30 % în apă distilată, la început, și apoi, 50 %, respirându-se liniștit timp de 20 minute. Se fac 1-2 inhalații pe zi, aproximativ 50 de ședințe, până ce dispare tușea, năduful, șuieratul din piept și flegma. *Mierea* ***este contraindicată la cei cu stare foarte gravă, cu astm bronșic (status asmaticus) și la cei care nu suportă acest produs.***

• *Mierea de albine cu sulf.* Se amestecă bine, timp de 3-4 zile, un kilogram de miere, căreia i s-au adăugat 100 g de sulf pentru uz intern. Se iau două linguri pe zi, dimineața și seara.

• *Sirop expectorații cu miere de albine.* **Se poate procura de la** Apicola. Se folosesc 3-4 linguri pe zi, la adulți, și trei linguriță pe zi, la copii.

• în general, pentru prevenirea crizelor și ameliorarea evidentă a astmului, în orice formă s-ar prezenta, se recomandă *Viscum album L.* (vâscul de măr). Se folosesc 3-4 linguriță de plantă mărunțită, ce se pun într-un pahar de 250 g, cu apă rece și se lasă la macerat șapte ore. Se beau 2-3 cești pe zi.

Hidroterapie și electroterapie

• *Băi parțiale ascendente de mâini (Hauffe).*

Se începe baia la temperatura de 38 °; după 1-2 minute, se ridică temperatura, treptat, cu un grad, prin completarea nivelului cu apă fierbinte, așa fel încât în 5-6 minute să se ajungă la 40-44 °. Se recomandă să se continue baia încă 15-30 de minute. Băile se vor face ori de câte ori se apropie criza, în crize și în afara lor, zilnic sau la două zile, seara înainte de culcare.

• Se folosesc *ultravioletele:* doze eritem, 2-3 biodoze în câmpuri toracice de 10/10 cm, la interval de 2-3 zile un câmp, în total patru câmpuri pe serie. Ultravioletele toracice, cinci minute pe ședință, distanță lampă-tegument, 50 cm, o zi față, o zi spate, câte cinci ședințe pe fiecare parte anterioară și posterioară a toracelui.

• *Unde scurte transtoracice* (transversal) în astmul infectat. Distanța electrod-tegument: 6 cm; doze 1-4; durata ședinței: 10-20 minute; număr de ședințe: 12 pe serie. Se poate repeta după o lună de pauză.

• *Magnetodiaflux. în crize:* doze continue cu bobinele mici, cu sudul pe stern, pe zonele hilare în astmul umed, iar în astmul alergic, cu o bobină mică, cu sudul pe creștetul capului (vertex) și altă bobină mică, cu sudul pe stern: 50 Hz, 1-2 minute; 50-100 Hz, două minute; 100 Hz, două minute.

***Magnetodiaflux, în afară** de crize:* **doze continue, în primele** trei ședințe numai cu bobina cervicală și apoi cu bobina lombară și una mică paralelipipedică, cu sudul pe stern: 50 Hz, 1-2 minute; 100 Hz, două minute, zilnic câte o ședință. Serii de câte 15 ședințe, câte o ședință zilnic. Se poate repeta după șase luni.

• *înterferențiali.* Iradiere a ganglionului stelar două minute, a ganglionului cervical superior, două minute și a apofizelor spinoase ale vertebrelor cervicale, cu ajutorul electrozilor albi, o jumătate de minute pe fiecare. Iradierea zonelor parasternale, cu ajutorul electrozilor albi, câte o jumătate de minut pe fiecare spațiu. Frecvență rapidă, la 100 Hz și spectru 10 minute, 10 ședințe pe serie, o ședință la două zile.

Presopunctură și acupunctură

Se vor masa următoarele puncte:

• *Mlaștina del m —$_5$P-* care se află în plică cotului, în afara tendonului mușchiului biceps; masaj prin dispersie, adică invers mersului acelor ceasornicului (deșurubare), timp de cinci minute, două ședințe pe zi, total 10 ședințe pe serie.

• *Stâlpul cerului* - V_{lo} - care se află pe linia orizontală ce trece prin comisura buzelor, la un lat de deget de o parte și

de alta a liniei mediane posterioare. La fel, masaj prin dispersie ca mai sus.

• *Atelier central* - F_1 - care se află sub claviculă, la extremitățile externe ale spațiului doi intercostal. Masaj prin tonifiere, în sensul mersului acelor ceasornicului, cinci minute, două ședințe pe zi, total 10 ședințe pe serie.

• *Perlă prețioasă* - VC_{31} - care se află la unirea pe stern a celor două clavicule. Masaj prin tonifiere, ca și mai sus, în sensul înșurubării.

• Masaj al punctelor ce se află pe ambele tălpi, lângă marginea internă a scobiturii. Se va masa fiecare punct câte cinci minute, de două ori pe zi, prin tonifiere, în sensul înșurubării.

• Legume ce se recomandă în astmul bronșic: *hreanul, morcovul, ridichea, salata, usturoiul, varza.*

EMFIZEM PULMONAR ȘI SILICOZĂ PULMONARĂ

Sunt boli cronice determinate de dilatarea alveolelor și de pierderea elasticității țesutului pulmonar. Cauze variate pot duce la apariția emfizemului: *bronșite cronice, bronșcctazii, scleroze pulmonare, pneumoconioze.* Vârsta poate să joace un rol important, boala întâlnindu-se, mai ales la vârstnici. Se recomandă:

Ceaiuri

• *Tussilago farfara L.* (podbal). Se beau două căni pe zi, dimineața și seara, îndulcite cu miere de tei sau din flori de munte, dintr-o infuzie cu 10 g de flori și frunze la 500 ml de apă.

• *Corylus avellana L.* (alun). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la o cană. Are acțiune antiscleroasă.

Când emfizemul este asociat cu bronșita *(bronho-pneumopatie cronică obstructivă):*

Rp.[1] *Herba Saturejae* ..... 50 g
Drosera rotundifolia L. (roua cerului) ..... 50 g
Chelidonium majus L. (rostopască) ..... 50 g
Eryngium planum L. (scai vânăt) ..... 50 g
Fructus Anisi vulgaris (anason) ..... 50 g

Infuzie, dintr-o o lingură din acest amestec la o cană de apă. Se lasă acoperit, pentru extracție, timp de 20 de minute. Se bea o cană pe zi, îndulcită cu miere de albine, în mai multe reprize. Cura cu ceaiuri se face timp îndelungat, până la evidenta ameliorare.

Apiterapie

Se face un preparat din usturoi și produse apicole pentru prevenirea și combaterea sclerozei:

a) pentru prepararea *maceratului de usturoi în alcool.*
• usturoi (bulbi, curățați și tocați) 125 g
• alcool de 96° 125 g

Se pune la macerat timp de 10-15 zile, după care, prin presare și strecurare, se obține 175 g de macerat de usturoi în alcool.

b) pentru obținerea *extractului moale de propolis:*
• *propolis* brut, natural, fără impurități ..... 43 g
• *alcool* de 96 ° ..... 57 g

Se dizolvă propolisul în alcool de 96 °. Se lasă să se evaporeze alcoolul, până se obține o pastă moale, de aproximativ 50 g de extract de propolis. Pentru a obține un *extract alcoolic de propolis,* în concentrație de 30 %, se iau 30 g din pasta respectivă și se amestecă cu 70 g de alcool de 96 °.

c) Miere de salcâm ..... 50 g

în final, se amestecă *maceratul de usturoi* rezultat (175 g), *extractul alcoolic de propolis,* în concentrație de 30 % (25 g) și *miere de salcâm* (50 g). în total se obține 250 g de preparat, ceea ce echivalează cu 2700 - 3000 de picături necesare unui tratament pe o perioadă de 100 de zile (fără întrerupere).

[1] Rețetă după dr. Gr. Constantinescu și Ovidiu Bojor

Mod de administrare conform schemei de mai jos:

în I zi se iau: 1 picătură dimineața, 2 picături la prânz, 3 picături seara.

în Ii-a zi: 3 picături dimineața, 5 picături la prânz, 6 picături seara (se crește doza zilnică cu 3 picături în plus)

în a Vi-a zi: 15 picături dimineața, 14 picături la prânz, 13 picături seara

In ziua a Vil-a: 12 picături dimineața, 11 picături la prânz, 10 picături seara

în ziua a VUI-a: 9 picături dimineața, 8 picături la prânz, 7 picături seara

în ziua a IX-a: 6 picături dimineața, 5 picături la prânz, 4 picături seara

în ziua a X-a: 3 picături dimineața, 2 picături la prânz, 1 picătură seara

în ziua a Xl-a: 25 picături dimineața,25 picături la prânz, 25 picături seara

în ziua a XIII-a: 1 picătură dimineața, 2 picături la prânz, 3 picături seara

(din această zi se reia de la început tratamentul).

Picăturile se administrează în puțină apă (o linguriță) dimineața, la prânz și seara, cu o jumătate de oră înainte de mese. Se respectă doza de picături, diferențiată pentru fiecare masă, potrivit schemei.

în a 11-a zi de la începerea tratamentului, se administrează doza record, de 25 de picături, dimineața, la prânz și seara.

înainte de administrare se agită flaconul.

După 100 de zile de tratament continuu, cu doza variabilă din schemă, se face o pauză de 60 de zile, după care se reîncepe tratamentul (de întreținere), repetându-se exact după schemă, din prima zi până la terminarea preparatului. Dacă apar neplăceri, se renunță la tratament.

Gimnastică respiratorie

Se ia un borcan cu 101 de apă, în care se introduce un tub de cauciuc sau de plastic, care să nu ajungă la fundul borcanului. Se inspiră fără tub, trăgând aer în piept, apoi se

expiră prin tub, numărând bășicile care se formează. Se execută acest exercițiu dimineața și seara, 10 minute, în camera aerisită în prealabil. Apa din borcan trebuie să fie împrospătată la fiecare exercițiu.

Tratament fizio - balnear

• *Pneumoterapie*, prin aparate de recuperare individuale de aer rarefiat, câte 10-15 minute, zilnic o ședință, total 15 ședințe pe serie. Se poate repeta după trei luni.

• *InterferențialL* Două păci dorsale, două plăci pe piept, intensitate forte, frecvență lentă, 10 minute; spectru cu intensitate forte, 10 minute, la două zile o ședință, total 10 ședințe pe serie. Se pot repeta după o lună de pauză.

Tratament balneoclimateric

• *Emfizemid simplu și intricat cu bronșită se* tratează cu apele iodurate de la *Băile Govora* și cu apele cloruro-bicarbonatate sodice-silicioase, mai mult sau mai puțin radioactive, slab mineralizate, din stațiunile: *Malnaș, Covasna, 1 Mai și Fclix.*

ABCESUL PULMONAR

Este un proces supurativ, provocat de germeni patogeni, aerobi, anaerobi sau protozoare, care distrug parenchimul pulmonar sau se dezvoltă într-o cavitate preformată; este caracterizat prin febră, tuse și expectorație purulentă, uneori fetidă și vomică.

Ceaiuri

• Rp. *Drosera rotundifolia L.* (rouă cerului) . . . . . 50 g

Cetraria islandica (L.) Ach. (lichen de piatră) . . . . . 50 g

Se face o infuzie, cu două linguriță din acest amestec, la o cană de apă în clocot. Se beau două căni pe zi, dimineața și seara, îndulcite cu miere de albine. Cura durează o lună de zile.

Cură cu usturoi

• Se toarnă într-o cană, de 250 g, apă clocotită peste usturoiul dat pe răzătoarea de plastic sau pisat bine. Se prepară cu următoarele cantități: pentru copiii până la doi ani, 15 g, pentru copiii între 2-5 ani, 25 g, pentru copiii de la 10-12 ani, 40 g, pentru alte vârste, 60-80 g.

Se folosesc 8-10 linguriță din apa usturoiată, pentru copiii până la cinci ani; 8-10 linguri de desert, pentru copiii de 10-12 ani și 8-10 linguri de supă, pentru celelalte vârste.

Apiterapie

• Se face o *cură cu miere de albine,* 100-200 g pe zi, timp de o lună sau de *propoîis* (soluție alcoolică 20-30%), din care se iau 20-40 de picături într-un pahar cu lapte cald, de trei ori pe zi, cu 60 de minute înainte de mese. Tratamentul durează până la vindecare.

Tratament balnear

• Ca și **în** *bronșectazie, supurații pulmonare și sechele ale abceselor pulmonare* se poate beneficia de apele sulfuroase din stațiunile: *Băile Govora, Băile Herculane, Călimănesti-Căciulata, Mangalia, Pucioasa, Nicolina-Iași.*

TUBERCULOZA PULMONARĂ

Tuberculoza este o boală contagioasă, cu localizare la nivelul aparatului respirator, datorită pătrunderii și înmulțirii bacilului Koch în bronhiole și în plămânul omului sănătos. Principala sursă de infecție este omul bolnav, dar la apariția acestei boli mai pot contribui și alți factori: diferite boli febrile, gripa, răceala, surmenajul, subalimentația, viața dezordonată și orice alte cauze care scad puterea de rezistență a organismului. în repausul medicamentos și chiar concomitent cu medicamentele se recomandă:

Ceaiuri

• *Humulus lupulus L.* (hamei). Se beau două căni pe zi, timp îndelungat, dintr-o infuzie de 3-5 %. Are proprietăți tuberculostatice.

• *Polygonum aviculare L.* (troscot). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie sau decoct, 3-5 %.

• *Cură de usturoi* cu proprietăți tuberculostatice. Să se mănânce trei bulbi (căței) pe zi sau să se facă o *cură de apă usturoiată,* așa cum a fost descrisă la abcesul pulmonar.

Apiterapie

• *Cura cu miere și Armoracia rusticana (Lam.) G.* M. *Sch.* (hrean). Se pune un pumn de hrean dat pe râzătoare la o jumătate de kilogram de miere de albine. în fiecare zi se amestecă bine și se lasă să stea astfel câtva timp, pentru macerare. Se iau din acest amestec două linguri pe zi, înainte de mesele principale.

• *Propoîis*, soluție alcoolică 20-30 %. Se iau câte 20-40 de picături, într-un pahar cu lapte cald, de trei ori pe zi, cu 60 de minute înainte de mese. Tratamentul durează de la 4 -10 luni.

• *Pasta de trandafiri cu miere.* **Se iau 100 de g** de **petale de** trandafir de dulceață, plus 150 g miere. Preparare: petalele de trandafir se spală, se toacă mărunt și se pun într-un vas de sticlă sau ceramică smălțuită, la care se adaugă mierea, amestecând bine până la omogenizare. Se păstrează la rece, acoperit, timp de cinci zile, ca să se macereze. Se consumă două linguri pe zi, dimineața și seara. Preparatul ținut peste două săptămâni la frigider sau peste 2-3 zile la temperatura camerei, devine toxic și trebuie aruncat.

III. BOLI ALE APARATULUI CARDIOVASCULAR

NEVROZA CARDIACĂ (ASTENIA NEURO-CIRCULATORIEJ

Este o tulburare patologică funcțională, fără leziuni aparente, ce se manifestă printr-un complex de tulburări cardiace subiective (dureri precordiale, palpitații, sufocație), trecând uneori pe primul plan al unei nevroze astenice generale.

Se recomandă: ceaiuri, legume, fizioterapie, acupunctura, băi și tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Leonurus cardiaca L.* (talpa gâștei). Reglează bătăile inimii, scade tensiunea arterială și are proprietăți sedative remarcabile. Se folosește ca infuzie și tinctură. Se beau două căni pe zi, cu o linguriță la o cană, din care una seara la culcare, timp de o săptămână. A se folosi de șase ori pe an.

Tinctură, din 20 de g de plantă, ce se macerează timp de *7-8* zile, în alcool de 70 °. Se iau 20-40 de picături, de 2-3 ori pe zi, înaintea meselor principale.

• *Radix Valerianae* (valeriana sau odoleanul). Reglează palpitațiile inimii și aduce un somn liniștit. Se folosește ca infuzie, pulbere sau tinctură,

a) infuzie, cu o linguriță la o cană, care se bea treptat, în cursul unei zile.

b) pulbere, de trei ori pe zi, câte un vârf de cuțit.

c) tinctură, din 20 de g de rădăcină, macerată în 100 ml de alcool de 70 °, timp de opt zile. Se iau 15-20 de picături, de 2-3 ori pe zi. Se recomandă asocierea cu tinctură de *păducel*

• *Flores, folium etfrtictus Cratacgi* **(flori, frunze și fructe de** păducel). Reglează tulburările de natură nervoasă ale inimii. Se folosește ca infuzie și tinctură.

a) infuzie, cu o linguriță de plantă, la o cană cu apă în clocot. A se bea, treptat, în cursul unei zile.

b) tinctură, din 20 g de plantă, ce se macerează *7-8* zile în alcool de 70 °. Se iau 10-15 de picături, de trei ori pe zi. Se poate amesteca cu tinctură de *valeriana,* în părți egale.

• *Herba Marrubii* (unguraș). Reglează ritmul cardiac. Se ia câte o lingură înainte de mese, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la o cană.

• *Ceai calmant* (Plafar) împotriva tulburărilor cardiace. Se folosește ca infuzie, cu o linguriță la o cană. Se bea câte o cană, seara, la culcare sau la nevoie. în compoziția acestui **ceai intră** *păducel, rădăcină de valeriană, talpa gâștei, flori de tei, frunze de mentă.*

• Legume ce se recomandă a fi consumate: *leușlean, salată, sparanghel, usturoi.*

Fizioterapie

• *Magnetodiaflux,* doze continui: 50 Hz, două minute, 100 Hz, trei minute, cu două bobine cerc (una cervicală și alta lombară) și una paralelipipedică, cu sudul pe stern. Să se execute zilnic câte o ședință; în total 15 ședințe pe serie. Se repetă după trei săptămâni. Următoarea ședință va fi programată după șase săptămâni de la terminarea celei de a doua serii.

Băi

• *Băi cu esență de brad* (ulei de brad, ulei de pin, ulei de molid) și *ulei de levănțică.* Se va face un amestec, în părți egale, din uleiul volatil și alcool de 70 °, din care se pun 10 g la o

baie. Băile se fac înainte de culcare, zilnic, câte una. Se face o cură de 20 de băi.

• *Aromatizant pentru băi plafar. A* se face câte o baie cu acest aromatizant, în fiecare seară, deoarece produce o stare de liniștire.

• *Extract de Valeriana officinalis L.,* 100 g pentru o baie generală. A se face zilnic câte o baie, timp de 20 de zile.

• *Pinus sylvestris L.* (frunze de pin): 150 g de extract, pentru o baie generală; zilnic câte o baie; o cură de 20 de băi.

• *Lavandula angustifolia MUL* (levănțica). Are acțiune sedativă și deodorizantă. Se face zilnic câte o baie, cu o durată de 15-20 de minute, la temperatura de 35-36 °, pe parcursul a 20 de ședințe, dintr-un extract, cu 1-2 linguri de plantă la 200-250 ml de apă.

Presopunctură și acupunctură

Pentru *combaterea palpitațiilor și africii,* prin masaj:

(a) Punctul inimii - V_{IS} - care se află în spate, pe linia orizontală ce trece printre vertebrele D_5, D_6 - la 1,5 măsuri [i] (O măsură este egală cu lățimea degetului mare, cea 1,5 cm. O măsură și jumătate este egală cu lățimea degetului arătător, plus a degetului mijlociu (3 cm). Trei măsuri este' egal cu lățimea a patru degete de la mână (8 cm), de o parte și altă a coloanei vertebrale.

(b) Calea spiritului - C_4 - care se află la 1,5 măsuri deasupra plicei pumnului, în dreptul degetului mic de la încheietura pumnului.

(c) Poarta spiritului - C_4 - care se află la distanța de o măsură și jumătate de plică pumnului, în dreptul degetului mic. Masajul se execută prin dispersie. Cu vârful degetului arătător sau al degetului mare, în poziție oblică, se apasă în sensul opus acelor de ceasornic, blând, superficial. O dispersie bine executată va fi urmată de înroșirea pielii. Durata unei ședințe va fi de 5-10 minute. Se pot face trei ședințe pe zi. Timpul optim de efectuare este dimineața și spre sfârșitul amiezii, niciodată după masă.

(d) Poarta vâlcelelor - *NS^* - care se află la cinci măsuri pe antebraț, sub mijlocul plicei pumnului.

(e) Mlaștina vânturilor - VB_{20} - care se află pe orizontala care trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberantele occipitale, de o parte și de alta a coloanei cervicale.

Tratament balneoclimateric

In stațiuni cu ape carbo-gazoase: băi, mofete și cură internă la *Covasna, Malnaș, Borsec, Tușnad, Vatra Dornei, Buziaș, Lipova, Balvànyos* (jud. Covasna), *Ozunca-Băi, Sugaș* (Covasna), *Jigodin-Bai, Odorheiul Secuiesc* (Harghita).

ENDOCARDITA POST REUMATICĂ

Este o afecțiune inflamatorie, exudativ-proliferativă, în care se constată leziuni cu caracter progresiv, la nivelul valvulelor inimii, în special ale orificiilor mitral și aortic. Leziunile se caracterizează prin prezența nodulilor reumatismali dați de streptococ. Se recomandă ceaiuri, băi, legume.

Ceaiuri

• *Ceaiul antireumatic Plafar.* Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la o cană, îndulcite cu miere de albine.

• *Cortex Salicis* (coajă de salcie). Decoct, din două linguri de *coajă de salcie* la o cană, din care se iau 3-4 linguri pe zi.

Băi

• *Bai cu flori de fân.* Florile de fân, în cantitate de 1-1,5 kg, se fierb o jumătate de oră în cinci litri de apă. Se strecoară și se adaugă la baia de 200-2501. Se poate folosi 150 g de extract de flori de fân. Durata unei băi este de 15-20 minute la temperatura de 35-36 °. Se recomandă a se face o cură de 21 de băi; zilnic sau la două zile o baie.

• *Băi de castan.* Făina din fructe de castan, în cantitate de 1-1,5 kg, se pune în apă rece și apoi se fierbe 30 de minute. Se decantează și se adaugă băii. Se face o cură de 21 de băi.

Tratament balnear

• *Băi acratotermale,* slab radioactive de tipul *Felix, 1 Mai;* 2-3 băi, o zi pauză; o cură de 12-15 băi pe serie.

• *Băi cu ape carbo-gazoase: Buziaș, Covasna, Vatra Dornex.*

• *Băi cu ape sulfuroase* din stațiunile *Herculane, Căiimănești, Govora.*

• în aceste stațiuni se pot face și băi galvanice patrucelulare (pozitiv mâini, negativ picioare), 36 °, 20-25 mA, 10-15 minute, zilnic o baie; 12-15 băi pe serie.

INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ COMPENSATĂ

Este o stare patologică în care inima nu mai poate asigura debitul sanguin adecvat necesităților normale ale organismului, datorită unei contracții deficitare (insuficiență sistolică), care poate fi compensată sau decompensată.

Ceaiuri

• *Crataegus monogyna Jacq. și C. oxyacantha L.* (frunze, flori și fructe de păducel). Se folosește ca infuzie, cu o linguriță de flori sau fructe la 200 ml apă în clocot. După 15 minute de fiert se strecoară și se bea fracționat, în cursul unei zile.

• *Capseîla bursa-pastoris L.* (traista ciobanului). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă în clocot.

• *Viscum album L.* (vâsc de măr, păr, mesteacăn, stejar, brad; *cel de salcie este contraindicat, fiind toxic).* Două lingurițe de plantă în 250 ml apă rece, la temperatura camerei, se lasă opt ore la macerat. Se folosește în două reprize, din care una, seara la culcare.

• *Armoracia rusticana (ham.) G. M. Sch.* (hrean). Se iau 50 g de frunze și flori de hrean proaspete sau 25 g uscate, la 200 ml apă. Se fierb într-un vas acoperit, cinci minute. Se lasă să se răcească, se storc bine, se strecoară și se amestecă cu *miere* (40 g la 100 ml zeamă). Se pune într-un vas de sticlă curat, ce se închide ermetic. Se păstrează la rece. Se iau câte trei linguri pe zi, câte una după mesele principale; timp de două săptămâni pe lună. Cura durează trei luni.

• Fructe și legume: *lămâie, cartof fasole, hrean, morcov, spanac, sparanghel, usturoi.*

INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ CU EDEME

Se recomandă ceaiuri, apiterapie.

Ceaiuri

• *Herba Equiseti* (coada calului). Decoct, cu o linguriță de plantă la o cană, ce se bea în cursul unei zile.

• *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). Infuzie concentrată, cu două linguri la 200 ml apă. La răcire, se adaugă, pentru neutralizare, un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se lasă șase ore, apoi se bea în două reprize, la patru ore interval.

• *Radix Ononidis* (rădăcină de osul iepurelui). Se beau 3-4 căni pe zi de decoct, din patru linguri de plantă la un litru de apă rece, fierbându-se 30 de minute.

• *Infuzie de sparanghel* cu alte plante:

Asparagus officinalis L. (sparanghel)	30 g
Anethum graveolens L. (mărar)	3 g
Herba Equiseti (frunze de coada calului)	50 g
Betonica officinalis (vindecea)	12g
Rumex acetosa L. (măcriș)	10 g
Folium Urticae (frunze de urzică)	20 g
Folium Plantagius (frunze de pătlagină)	20 g
Folium Fragariae (frunze de frag)	20 g
Fructus Cynosbati (măcește)	20 g

Toate plantele se mărunțesc și se amestecă bine între ele. O lingură din amestecul de plante se pune într-un vas emailat, se adaugă două pahare de apă clocotită, apoi se acoperă. Se lasă în liniște timp de o jumătate de oră, apoi se strecoară. Se împarte în trei porții, care se iau cu 10 minute înainte de cele

trei mese principale. Cura durează până la completa ameliorare.

• *Băutură din dovleac fiert:* 500 g de miez de dovleac, fără semințe, se taie în bucățele și se pune la fiert într-un vas emailat, cu apă cât cuprinde. După ce s-a înmuiat dovleacul, se scurge apa și se păstrează. Dovleacul fiert se pune într-un vas și se freacă cu o lingură de lemn până se face o pastă fină, apoi se adaugă apa în care a fiert și se amestecă până la completa omogenizare. Băutura rezultată se consumă în două reprize, dimineața și seara. Cura durează timp de 30 de zile.

• *Sucul de dovleac* se obține din 500 g de miez de dovleac ajuns la maturitate, care se curăță de coajă și de semințe, se taie felii, se trece prin mașina de tocat și apoi se stoarce sucul. Se consumă imediat sau se păstrează la frigider 12 ore. Se bea în două reprize, dimineața și seara.

• *Sucul de tomate,* proaspăt, este un tonic cardio-vascular. Se aleg tomatele (roșiile) bine coapte, sănătoase, întregi. Se îndepărtează codițele, se spală, se scurg, se trec prin mașina de tocat sau se storc prin alte mijloace tehnice. Se bea câte un pahar zilnic, timp îndelungat.

• *Ceai diuretic din ceapă și miere:* 100 g de ceapă, 50 g de miere, 200 ml apă. Ceapa se curăță și se fierbe cinci minute într-un vas acoperit, la foc moale. Se răcește puțin, se stoarce, se strecoară și la lichidul rămas se adaugă mierea. Se amestecă bine și se bea călduț, seara la culcare. Se repetă cât este necesar. *Este contraindicat la dispeptici, la cei cu ulcer stomacal și duodenal și la cei cu gastrite hiperacide.*

INSUFICIENȚA CORONARIANĂ (CARDIOPATIA ISCHEMICĂ)

Este o boală ce se caracterizează prin dezechilibrul absolut sau relativ între aportul de sânge oxigenat și nevoile miocardului, datorită unei strâmtorări organice sau spastice a coronarelor, care pot determina crizele de angină pectorală, sindromul intermediar și infarctul miocardic.

Se indică ceaiuri, apiterapie.

Ceaiuri

• *Ruscus aculeatus L.* (ghimpe) evită trombozele în infarct. Se beau două căni pe zi din decoct, cu două linguriță de frunze la o cană.

• *Chelidonium majus L.* (rostopască). Este un bun vaso-dilatator coronarian. Se bea, la trei ore, o lingură dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită.

• *Flores, folium etfructus Crataegi* (flori, frunze și fructe de păducel). Se folosește ca infuzie sau tinctură.

a) Infuzie, din o linguriță la o cană, care se bea imediat în cursul crizei, sau, în mod preventiv, în decursul unei zile.

b) Tinctură, 20 g de flori macerate, timp de 10 zile, în 100 g alcool de 70°. Se iau câte 15-20 de picături, curativ și preventiv, de trei ori pe zi, înainte de mese, în puțină apă.

• Rp. *Herba Leonuri* (talpa gâștei) . . . . . 30 g
Folium Menthae (frunze de mentă) . . . . . 20 g
Herba Anserinae (coada racului) . . . . . 10 g
Radix Valerianae (rădăcină de valeriană) . . . . . 10 g
Folium Melissae (frunze de roiniță) . . . . . 20 g
Flores Sambuci (flori de soc) . . . . . 10 g

Se beau 2-3 căni pe zi în timpul crizelor, dintr-o infuzie, cu o lingură din acest amestec la o cană de apă *

• Rp. *Herba Leonuri* (talpa gâștei) . . . . . 5 g
Folium Melissae (frunze de roiniță) . . . . . 5 g
Fructus Carvi (chimen) . . . . . 5 g
Radix Valerianae (rădăcină de valeriană) . . . . . 5 g

Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură din acest amestec la o cană cu apă[2].

• Rp. *Radix Valerianae* (rădăcină de valeriană) . . . . 15 g
Folium Melissae (frunze de roiniță) 15g
Strobuli Lupuli (conuri de hamei) . . . . . 10 g
Herba Millefolii (coada șoricelului) . . . . . 10 g

Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură din acest amestec la o cană cu apă[3].

1,2,3 Rețete după Ovidiu Bojor și Mircea Alexan.

• Rp. *Herba Leonuri* (talpa gâștei) . . . . . 5 g
Radix Valerianae (rădăcină de valeriană) . . . . . 5 g
Flores Lavandidae (flori de levănțică) . . . . . 5 g
Fructiis Carvi (chimen) . . . . . 5 g
Fructus Foeniculi (fructe de fenicul) . . . . . 5 g
Se beau câte o ceașcă pe zi din acest preparat, de trei ori pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură din amestec la o cană de apă *.

Api terapie

• Preparat din *usturoi și produse apicole* pentru prevenirea și combaterea sclerozei, conform procedeului descris la capitolul *Emfizemul pulmonar și silicoza pulmonară.*

• *Mierea de albine.* Se amestecă bine și se lasă la macerat o ceașcă de *miere de tei* cu o lingură rasă de *hrean,* dat pe râzătoare. Se ia cu linguriță, din când în când, în timpul unei zile. Se va face o cură de 30 de zile, de două ori pe an, în luna aprilie și în luna octombrie.

ATEROSCLEROZA

Este o boală cronică, care se datorează unei infiltrări în tunica internă a arterelor, de calibru mare sau mijlociu, formându-se depozite constituite din lipide (grăsimi), colesterol și uneori de calciu, la care se asociază un proces de scleroză a acestei tunici.

Se constituie și se accentuează odată cu înaintarea în vârstă.

Cauzele aterosclerozei sunt, numai în parte, cunoscute. Există o strânsă legătură între alimentația bogată în grăsimi de origine animală și apariția acestei boli. Bolnavii acuză dureri de cap, oboseală, scădere a memoriei, agitație sau depresiune, răcire a extremităților, dureri ce apar la mers, sub formă de cârcei. Trebuie să folosim toate mijloacele de luptă împotriva acestei boli care, în ultimul timp, este foarte frecventă.

[1] Rețetă după Ovidiu Bojor și Mircea Alexan.

Ateroscleroza, cardiopatia ischemică, infarctul miocardic, hipertensiunea arterială, hemoragia și tromboza cerebrală, depășesc, în zilele noastre, ravagiile pe care, în trecut, le făceau ciuma și holera, luate la un loc. Oamenii de știință le încadrează, pe bună dreptate, în categoria așa-numitelor „boli ale civilizației". Deosebim un tratament profilactic și unul curativ.

Tra tamen t profilactic

• Evitarea surmenajului, sedentarismului, supraalimentației, enervărilor și surescitărilor.

• Se va merge pe jos cel puțin o oră pe zi, iar pe bicicletă cel puțin 30 de minute zilnic.

• Drumeție la sfârșit de săptămână.

• Sporturi: canotaj și înot fără excese.

• Pescuitul cu undița este un sport deosebit prin calmul și echilibrul nervos ce-l produce.

• Se indică regim dietetic, cura cu sucuri, ceaiuri, apiterapie și balneofizio terapie.

Regim dietetic

• Sunt permise: supe de bulion degresat sau de legume, carne fiartă slabă sau la grătar, lapte smântânit, brânză de vaci, pește (șalău, știucă, biban, păstrăv, scrumbie), 2-3 ouă întregi pe săptămână. Proteinele să fie în cantitate de 1-1,5 g/kg corp.

• Legume la discreție, preparate „â la grec". Restricție la fasole, mazăre, bob, linte.

• Fructele, de toate felurile, împreună cu legumele, vor reprezenta baza alimentației.

• Cerealele sunt permise toate.

• Se vor exclude grăsimile prăjite, dându-se preferință modului de preparare „ă la grec". 2/3 din grăsimi (lipide) trebuie să fie de uleiuri vegetale, ultima treime (30-40 g) să fie grăsimi animale, provenind din carne, lapte, brânză, pește,

ouă. Grăsimile să nu depășească 30 % din nevoia calorică permisă. (Untul va fi înlocuit cu margarina)[1].

Exemple de meniuri

Ziua I

Dimineața: lapte cu cafea (de orz), pâine de secară (200 g/zi), miere, o linguriță de unt.

Ora 10: mere rase.

Prânz: 1.-cremă de dovlecei și iaurt.
2. - chiftele la grătar, cu cartofi înăbușiți, cu mărar și salată de varză albă.
3. - fructe rase sau suc de fructe.

Ora 17: ceai de cătină sau de măceșe

Seara: 1.-ciuperci „ă la grec" cu iaurt.
2. - sufleu de brânză de vaci cu spanac.
3. - fructe.

Ziua a Ii-a

Dimineața: ceai de cătină, pâine de secară (200 g /zi), o linguriță de unt, brânză de vaci.

Ora 10: - iaurt.

Prânz: 1. - supă cu găluște.
2. - găină friptă cu sote de morcovi, mazăre „â la grec" și salată verde.
3. - papară.

Ora 17: cafea (de orz) cu lapte, biscuiți.

Seara: 1. - pește la cuptor „ ă la grec", cu roșii și ardei gras.
2. - găluște cu marmeladă.
3. - fructe.

Ziua a IH-a

Dimineața: lapte cu cafea (de orz), pâine de secară (200 g /zi), marmeladă.

Ora 10: pâine cu brânză, un măr.

Prânz: 1. - cremă de conopidă.
2. - macaroane cu brânză și sos de roșii, cu salată de ardei copți.
3. - înghețată de fructe.

[1] Conform ultimelor cercetări, se pare că margarina este mai dăunătoare decât untul. (n. red.)

Ora 17: iaurt cu zahăr.

Seara: 1. - roșii umplute cu salată de vinete.
2. - friptură de vițel la cuptor, cu dovlecei, cartofi, mazăre („â la grec").
3. - spumă de gris cu sos caramel.

Ziua a IV-a

Dimineața: ceai de cătină, pâine de secară (200 g/zi), o linguriță de unt, brânză de vaci.

Ora 10: iaurt cu pâine.

Prânz: 1. - supă cu orez și lămâie.
2. - musaca cu dovlecei cu carne și iaurt.
3. - clătite cu vișine.

Ora 17: lapte, fursecuri cu miere.

Seara: 1. - tăiței cu brânză.
2. - compot de caise.

Ziua a V-a

Dimineața: lapte cu cafea (de orz), pâine de secară (200 g /zi), miere, o linguriță de unt.

Ora 10: fructe.

Prânz: 1. - țelină „â la grec", cu lămâie și chimen.
2. - sărmăluțe în foi de viță, cu iaurt.
3. - prăjitură cu pișcoturi și cremă de căpșuni.

Ora 17: ceai de cătină cu biscuiți.

Seara: 1. - sote de morcovi și mazăre „â la grec", cu crochete de gris.
2. - rasol, cu salată de roșii și ardei copți.
3. - orez cu lapte.

Ziua a Vi-a

Dimineața: ceai de cătină, pâine de secară (200 g/zi), o linguriță de unt, fructe.

Ora 10: lapte bătut și biscuiți.

Prânz:- 1. - salată de orez cu măsline.
2. - grătar cu garnitură de varză „â la grec" și chimen.
3. - compot de vișine.

Ora 17: ceai de cătină și pricomigdale.
Seara: 1. - fasole verde cu mărar „â la grec".
2. - papară cu sirop de fructe.

Dieta în ateroscleroză trebuie să respecte următoarele principii:

• Să conțină dulciuri (glucide) în cantități moderate. Se va combate tendința vârstnicilor de a mări treptat conținutul în dulciuri al hranei.

• Să fie un regim cu predominanță cerealiero-vegetarian (pâine neagră de secară, fulgi de porumb etc). S-a ajuns la concluzia ca făina să aibă cât mai multe tărâțe, deoarece *tarațele conțin fibre ce au însușirea de a preveni bolile vasculare.*

• Se vor consuma alimente bogate în vitamine, mai ales: B, *E, D;* B_6.

• Se va combate cu energie obezitatea (vezi capitolul *Obezitate).*

Cercetătorii britanici au arătat că un regim bogat în ceapă fluidifică consistența sângelui, micșorând tromboza și infarctul.

• *Sucul de ceapă.* Se aleg bulbi de ceapă sănătoși și se îndepărtează foile externe, ca și discul cu rădăcini. După ce se spală, se mărunțesc (trecându-se prin ochiurile râzătoarei) și se dau de două ori prin mașina de tocat sau cu alte metode tehnice, pentru a se extrage sucul. Se iau câte 15-30 de picături în apă sau mâncare, timp de o lună. Se folosește și pentru prevenirea aterosclerozei.

• • *Suc de ceapă cu miere de albine.* Se amestecă o jumătate de pahar de *suc de ceapă roșie* cu 2-3 linguri de miere, din flora montană. Se ia câte o treime din preparat, înaintea sau după cele trei mese principale ale zilei. întreaga cantitate se consumă în ziua preparării. Cura durează 3-4 luni, cu pauză de o lună. *Este indicată în congestia cerebrală și în combaterea aterosclerozei.*

• *Maceratul de usturoi cu lămâie.* O căpățână de usturoi curățat și pisat, o lămâie și un litru de apă. într-un vas se pune usturoiul, coaja rasă și zeama de la o lămâie, precum și apa clocotită. Se acoperă și se lasă în repaus timp de două zile. Se ia apoi câte o lingură, de trei ori pe zi, timp îndelungat. Se folosește în tratamentul și prevenirea aterosclerozei. *Ateroscleroză ar fi, după unii cercetători, generată de carența vitamina C,* deci se recomandă un regim dietetic foarte bogat în această vitamină.

Ceaiuri

• *Hippophäe rhamnoides L.* (cătină albă), foarte bogată în vitamina C Se folosește ca decoct din fructe 5 %. Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine. Se mai poate folosi ca: suc, marmeladă și gem.

• *Roșa canina L.* (măceș), bogat în vitamina C. Se beau două căni pe zi, dintr-un decoct de fructe, 2-5 %, îndulcit cu miere de albine. Se mai poate folosi ca: suc, marmeladă, gem.

• *Ribes nigrum L.* (coacăz negru). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, din decoct de fructe, 5 %. Se mai folosește ca suc și gem.

• *Flores, folium etfructus Crataegi* (flori, frunze și fructe de păducel). Se bea o cană pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la o cană.

• *Folium Visci* (frunze de vâsc). Se folosește ca macerat la rece (trei linguriță, la o jumătate de litru de apă). Se lasă cea opt ore, după aceea se strecoară, se îndulcește cu miere și se bea în cursul unei zile. Se folosește și sub formă de pulbere, 1-3 vârfuri de cuțit pe zi.

• *Vinca minor L.* (frunze de saschiu mic). Se beau 1-2 căni pe zi, dintr-un decoct cu două linguriță la cană.

Rețete pentru scăderea colesterolului din sânge, prin influențarea metabolismului, după O. Bojor și Mircea Alexan.

• *Cynara scolymus L.* (anghinare). Infuzie din frunze, cu o lingură la jumătate de litru de apă. Jumătate din cantitate se bea pe stomacul gol, dimineața, iar restul, cu cea 30 de minute înaintea meselor principale, după care se recomandă repaus la pat, culcat pe partea dreaptă.

• *Betula pendula Roth (B. verrucosa Ehrb.)* (frunze de mesteacăn). Infuzie concentrată, din două linguri la o cană, la care se adaugă, după răcire, un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea cu lingura, în decursul unei zile.

• *Foîium et herba Taraxaci* (păpădie). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la cană, îndulcită cu miere de albine.

• *Bulbus Allii* (usturoi). A se mânca 2-3 bulbi pe zi, seara. Se prepară o infuzie sau un macerat la rece, cu o linguriță din amestecul de mai jos, adăugat la o cană de apă.

• Rp[lz] *Flores Crataegi* (flori de păducel) ..... 10 g
Foîium Visci (frunze de vâsc) ..... 10 g
Bulbus Allii (bulbi de usturoi) ..... 10 g
Se beau 2-3 căni pe zi.

• Rp.[2] *Foîium Visci* (frunze de vâsc) ..... 30 g
Flores, foîium etfructus Crataegi (flori, frunze și fructe de păducel) ..... 20 g
Herba Bursae pastoris (traista ciobanului) ..... 10 g
Foîium Cynarae (frunze de anghinare) ..... 20 g
Foîium Betulae (frunze de mesteacăn) ..... 20 g
Se beau două căni pe zi, dimineața și seara, dintr-o infuzie, cu o linguriță din acest amestec, la o cană.

Infuzia de usturoi cu alte plante

• Rp. *Bulbus Allii* (bulbi de usturoi) ..... 15 g
Flores Arnicae (arnică) ..... 5 g
Flores Crataegi (flori de păducel) ..... 15 g
Herba Equiseti (coada calului) ..... 25 g
Foîium Menthae (frunze de mentă) ..... 25 g
Se mărunțește usturoiul și plantele și se amestecă bine. într-un vas emailat se pune o lingură din acest amestec și un pahar de apă, după care se lasă în repaus două ore. Se dă în clocot, apoi se lasă 15 minute să se răcească, după care se strecoară. Se bea în cursul unei zile, o jumătate de cantitate dimineața și o jumătate seara. Cura durează timp de 30 de zile. Se face repaus o lună și apoi se repetă.

[12] **Gr. Constantinescu și Elena Măria Hațieganu.**

Apiterapie

• *Oțetul de mere cu miere* (Apicola). Se pun două linguriță din preparat la 100 ml apă. Se bea de trei ori pe zi, înainte de mese.

• *Miere de albine de floarea soarelui.* Se ia cu linguriță 150 g miere, de mai multe ori pe zi, ultima linguriță luându-se seara, la culcare.

• *Lăptișor de matcă* (drajeuri). Se iau 3-6 drajeuri pe zi, în total 5-6 flacoane anual.

• *Lăptișor de matcă* (liofilizat în fiole). Se varsă într-un pahar o fiolă de lăptișor de matcă și o fiolă de solvent, agitându-se pentru omogenizare. Se ține sub limbă câteva minute și apoi se înghite. Se bea câte o fiolă zilnic, timp de 20 de zile. A se repeta cura de patru ori pe an, una pe fiecare trimestru.

• *Polenul.* Se ia câte 20 de g pe zi, dimineața pe nemâncate, timp de 30 de zile. Cura se face în fiecare trimestru, deci patru cure pe an. Se poate lua și sub formă de tablete, în total 6-8 tablete pe zi.

• *Polenovital,* comprimate cu polen, plus lăptișor de matcă. Se iau 3-4 comprimate pe zi, timp de patru săptămâni. Se face câte o cură în fiecare trimestru.

• *Tinctură de propolis:* 20 de g propolis la 100 ml alcool de 80-86°. Se iau 30 de picături, zilnic, într-un dl de apă, până la completa ameliorare a bolii.

• *Preparat din produse apicole și usturoi* pentru prevenirea și combaterea aterosclerozei, așa cum a fost descrisă la capitolul *Cardiopatia ischemică.*

• *Mierea de albine de tei.* O ceașcă de miere, amestecată cu o lingură de hrean dat pe râzătoare, se lasă la macerat o noapte și a doua zi se consumă, cu linguriță, până seara la culcare. Cura este de 30 de zile, de două ori pe an, în lunile aprilie și octombrie.

Fizio-ba Ineo terapie

• *Băi ascendente de mâini (Hauffe).* Se pune apa în baia de mâini la 35°. La interval de 1-2 minute, prin turnare de apă

fierbinte, se urcă, treptat, temperatura cu un grad, așa încât în 5-6 minute se ajunge la 40-44°. Ajuns la această temperatură, se stă 15-30 minute. Se face zilnic câte o baie; în total 15-20 pe serie.

• *Unde scurte,* precordial și dorsal, distanță pol-tegument trei cm, doza I și II; durata 3-10 minute; în total 10 ședințe pe serie.

• *Băi galvanice patrucelulare descendente,* cu pozitivul la mâini și negativul la picioare. Temperatura 36°, intensitatea 25 mA, durata 10-15-20 de minute. Zilnic sau la două zile, o ședință. Total pe serie 10-15 băi. După o pauză de o lună se poate repeta.

• *Magnetodiaflux,* doze continui, cu două bobine cerc: 50 Hz, 1-2 minute; 100 Hz, 3-4 minute. Zilnic o ședință; în total 15 ședințe pe serie. Se pot repeta de mai multe ori pe an, la interval de trei luni.

Tratament balneoclimateric

• în sezon de vară, în stațiunile cu ape minerale carbogazoase și mofete: *Borsec, Buziaș, Covasna, Lipova, Tușnad, Vatra Dornei* și în alte localități balneo-climaterice ca *Bâlvanyos, Jigodin, Odorheiul Secuiesc, Ozunca Băi, Sugaș și Vâlcele.*

• Cura balneară cu *apele minerale iodurate* din *Băile Govora,* sub formă de aerosoli și băi galvanice patrucelulare.

• *Ape minerale îmbuteliate.* Cura la domiciliu trebuie să întrunească anumite condiții: sticlele se păstrează culcate, la temperatura de 15 ° și nu mai vechi de șase luni de la data îmbutelierii.

Se consumă apele: *Borsec, Bodoc (izvorul Matild), Căciula ta 1.* Se beau de trei ori pe zi, începând cu 15 ml, apoi 50 ml. Se crește treptat doza cu 50 ml, până ce se va ajunge la 250-300 ml, fără să se depășească aceste limite.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Un bolnav este declarat hipertensiv atunci când aparatul de tensiune indică cifre mai mari de 15 (150 mm Hg) pentru maximă și peste 9 (90 mm Hg) pentru minimă. Menținerea tensiunii arteriale în limite normale este realizată de acțiunea complexă a numeroși factori: nervoși, vasculari, renali, glandulari, care acționează prin mecanisme complicate. Este suficient ca unul din ei să se deregleze pentru ca tensiunea să crească și să se instaleze boala hipertensivă.

Boala poate să apară la orice vârstă, dar frecvența maximă de manifestare este între 30-40 de ani. Inițial, boala are o comportare labilă, când ridicările de tensiune se manifestă pe un fond normo-tensiv, apoi urmează un stadiu oscilant care durează câțiva ani, iar când valorile terminale sunt în permanență ridicate, greu de influențat terapeutic și când sunt și modificări vasculo-viscerale, vorbim de hipertensiune fixa, care trădează și instalarea aterosclerozei, care o însoțește ca o umbră.

La început, bolnavul acuză tulburări discrete ca: *irascibilitate, oboseală intelectuală, insomnii, transpirații nocturne, vâjâituri în urechi, amețeli, dureri de cap, senzație de „deget mort".* Atâta vreme cât nu se visceralizează, este în stadiu benign, apoi trece în stadiu malign, dacă nu se tratează la timp și perseverent.

Tratament profilactic

• Evitarea solicitărilor nervoase, viața trepidantă, nopțile pierdute, munca excesivă și încordată.

• Evitarea abuzului de alcool și tutun.

• Organizarea timpului liber în mod plăcut și odihnitor, în raport cu firea și preocupările fiecăruia.

• Concediile trebuie respectate și făcute în afara localității unde se desfășoară activitatea.

• Să se practice sporturi.

• Să se facă plimbări de 5 km zilnic și gimnastică medicală.

• Să se combată obezitatea, prin cumpătare față de mâncare, cu rația calorică normală, conform vârstei, sexului și activității profesionale.

• Să fie evitat consumul excesiv de sare.

• Controlul periodic al tensiunii și greutății.

Indicații terapeutice, în afară de medicamente terapeutice: regim dietetic, sucuri, ceaiuri, apiterapie, băi, electroterapie și balneoterapie.

Regim dietetic

Alimente interzise:

• Băuturile alcoolice distilate *(țuică, drojdie, lichior)* și orice băutură, în cantitate mare și în timp scurt.

• Pâinea caldă și pâinea cu sare.

• Măruntaie: ficat, creier, momite, rinichi.

• Carne grasă de porc, gâscă, rață, carne de vânat, pește gras și sărat, mezeluri, conserve de pește și de carne, afumături, brânzeturile sărate șau prea grase ca brânza de Dorna, Trapist, cașcaval, grăsimi sărate, unt sărat, margarina sărată, untura de porc, seul, slănina, cantități mari de gălbenuș de ou, sub formă de ochiuri, jumări de ouă.

• Zarzavaturile ce conțin cantități mari de sare ca spanac, varză, murături.

• Sosurile obținute cu grăsimi prăjite, preparate cu zeamă de carne, cu muștar, sosul de maioneză.

• Prăjituri cu bicarbonat de sodiu, prăjituri cu drojdie de bere (calde, proaspete), creme cu mult gălbenuș de ou, condimentele la prepararea mâncării ca sarea de bucătărie, piperul, boiaua, muștarul în cantități mari.

Alimentele permise

• Băuturile sub formă de apă, lapte, la care se adaugă cafea (de orz), lapte îndoit cu ceai, lapte bătut.

• Sucuri de fructe sau zarzavat.

• Pâine neagră, la cei grași și albă la cei slabi, fără sare și nu proaspătă.

• Se permite o jumătate de farfurie de supă de zarzavat, cu zarzavaturi tăiate mărunt și adaos de făinoase (gris, tăiței), borș de zarzavat, de cartofi, ciorbă de roșii, supă de fructe, toate fără sare.

• Mâncăruri cu carne, de 2-3 ori pe săptămână, sub formă de rasol de vacă, viței, găină, pui, slabe.

• Rasol împănat cu morcovi, pătrunjel și cartofi.

• Șnițel fiert și apoi prăjit în ulei. Carne sub formă de perișoare sau chiftele fierte în aburi sau în apă fără sare.

• Pește slab (lin, șalău, știucă, biban) rasol sau fiert și apoi prăjit în ulei, preparat fără sare. în ziua în care se mănâncă pește, nu se consumă carne.

• Brânză de vaci, caș slab nesărat, urdă dulce.

• Grăsimile sunt limitate la 60-70 g pe zi, sub formă de grăsimi crude. De la ouă să nu se consume gălbenușul.

• Zarzavaturi și legume sub formă de salate (morcovi, dovlecei, mazăre fragedă, fasole verde, sfeclă roșie, salată verde, roșii, vinete, ardei gras, varză crudă).

• Verdețuri crude, fierte, ca zarzavaturi gratinate, piureuri, chiftele de zarzavat, cartofi copți în coajă la cuptor.

• Sunt permise orice fel de fructe: cireșe, coacăze, fragi, mere, vișine, lămâi, struguri), făinoase, mămăligă fără sare, sosuri dietetice, fără grăsime prăjită, cu făina rumenită uscat, cu zeamă de zarzavat, sos de roșii, caramel.

• Prăjituri fără bicarbonat de sodiu, preparate din aluat uscat, cu umplutură de brânză de vaci, fructe sau marmeladă.

• Gelatină cu lapte, spumă de gris cu zeamă de fructe, mere coapte, salată de fructe cu frișca, miere de albine, dulceață, șerbet, peltea.

• Se permit 5 g de sare, care se vor consuma în timpul meselor, atunci când mâncarea este preparată fără sare.

• *Cura de must.* Este importantă pentru efectul diuretic, depurativ și antisclerotic. Se începe cu 0,5 1 zilnic, în trei reprize, cu o oră înainte de mese, apoi se crește progresiv până se ajunge, după cea două săptămâni, la 2 1 zilnic, cantitate care se menține astfel 2-3 zile, fără să se mai consume și altceva. După acest nivel maxim, se revine la cantitatea inițială, de care se profită cât mai țin strugurii.

• *Sucul de usturoi.* Se iau de trei ori pe zi câte 15 picături de suc, într-un păhărel cu apă sau cu mâncare.

• *Infuzia de usturoi* cu alte plante:

30 g de *bulbili de usturoi,* 10 g *de flori de amică,* 30 g de *frunze de coada calului,* 30 g *de fructe de păducel,* 30 g *de frunze de vâsc,* 40 de g de inflorescențe de *coada șoricelului.* Toate plantele se mărunțesc, apoi se amestecă bine. într-un vas emailat se pune o lingură din amestecul de plante și un pahar de apă clocotită. Vasul se acoperă, se lasă în liniște timp de 15 minute, apoi se strecoară lichidul. Se bea câte V4 pahar pe zi. Cura se face la recomandarea medicului.

• *Tinctură de usturoi cu infuzie de menta:* 40 g *bulbi de usturoi,* 100 ml de *spirt rafinat,* infuzie de *mentă* după gust.

Se curăță și se pisează usturoiul și împreună cu spirtul se introduc într-o sticlă, care se astupă și se lasă timp de șapte zile într-un loc cald. Se prepară infuzia de mentă (o lingură de mentă la un pahar de apă). Lichidul se strecoară și se adaugă infuzie de mentă după gust. Se iau 10-15 picături, de 2-3 ori pe zi, la o jumătate de oră după masă, mai ales când tensiunea se manifestă cu amețeli și slăbiciune.

• *Băutură din sfeclă roșie cu miere:* 1 pahar de suc de sfeclă, 1/3 de pahar cu miere, un pahar cu apă. Se prepară sucul de sfeclă și apoi se introduce într-o sticlă, împreună cu mierea și apa fiartă și răcită. Sticla se astupă, apoi se agită bine. Se bea zilnic câte o jumătate de pahar, după masa de dimineață și cea de seară. Cura durează o lună.

Ceaiuri

• *Folium Visci* (frunze de vâsc). Se folosește macerat la rece, din două linguriță de frunze la o jumătate de litru de apă. Se lasă peste noapte, cea opt ore, să se macereze, apoi se strecoară, se îndulcește cu miere și se bea în cursul unei zile. Se face o cură de 10 zile, controlându-se permanent tensiunea. În caz că apar aritmii, se întrerupe. Se poate folosi și ca formă de pulbere, 1-2 vârfuri de cuțit pe zi.

• *Flores, folium etfructus Crataegi* (flori, frunze și fructe de păducel). Infuzie, cu o linguriță la cană, care se bea în cursul

unei zile, sau tinctură, din 20 g de plantă macerată, timp de 10 zile, în 100 ml de alcool de 70 °, din care se iau 10-15 picături, de trei ori pe zi, înainte de mese.

• *Herba Meliloti* (sulfină). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la o cană de apă, îndulcită cu miere de albine.

• *Vinca minor L.* (saschiu). Folosit, mai ales, în hipertensiunea aterosclerotică. Se beau două căni pe zi din decoct, cu două linguriță de frunze la o cană, îndulcite cu miere de albine.

• *Herba Hyssopi* (isop). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță de plantă la o cană de apă.

• *Leonurus cardiaca* L. (talpa gâștei). Infuzie, din trei linguri de plantă la 200 ml de apă, din care se iau trei linguri pe zi. Tinctură, din 20 g de plantă macerată, timp de 7-8 zile, în 100 ml de alcool de 70 °, din care se iau 20-40 de picături, de trei ori pe zi.

• Efectul hipotensor se obține făcând un preparat din plantele de mai jos:

Rp. *Flores Crataegi* (flori de păducel) . . . . . 10 g
Folium Visci (frunze de vâsc) . . . . . 10 g
Bulbus Allii (bulbi de usturoi pisat) 10g

Se folosește ca macerat la rece, din o linguriță din acest amestec la o cană cu apă. Se lasă să stea o noapte. Se beau două căni pe zi.

• *Infuzie de usturoi.* Se pisează 80 g de usturoi, care se amestecă cu un sfert de litru de apă în clocot, Se ține un minut pe foc, în vas emailat, acoperit. Se lasă să se răcească și se consumă într-o zi. Se repetă timp de 30 de zile.

• *Sucul de păstârnac* conține mult potasiu. Se beau 2-3 pahare pe zi.

• *Suc.* Se amestecă cu o lingură de lemn, într-un vas emailat, un pahar cu 150 g de *miere,* un pahar de *suc de morcovi,* un pahar de *suc de roșii,* un pahar de *suc de hrean,* plus *sucul unei*

lămâi. După omogenizare, amestecul se pune într-un borcan care se închide bine și se păstrează la rece. Se ia câte o linguriță, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese sau la trei ore după masă, timp de două luni.

Apiterapie

• *Oțet de mere cu miere* (Apicola). Se folosesc două lingurițe de oțet la un pahar de apă, de 100 ml, care se bea cu oră înaintea meselor.

• *Lăptișor de matcă, drajenri.* Se țin sub limbă câte 2-3 drajeuri pe zi, timp de 20 de zile.

• *Polenovital (polen cu lăptișor de matcă).* Se iau câte 3-6 comprimate pe zi, timp de o lună.

• *Tinctura de propolis* 30 %, care se prepară din 30 g de propolis fărâmițat în 100 ml de alcool de 96 °. Se lasă la macerat timp de 5-7 zile. Se iau câte 30 de picături, de 2-3 ori pe zi, înainte cu o oră de mese, până la normalizarea tensiunii.

Hidroterapie

• *Băi ascendente de mâini (Hauffe).* Se folosește un vas în care să aibă loc mâinile, până mai sus de coate, în care se pune apa la temperatura de 35 °. La interval de 1-2 minute se urcă, treptat, temperatura cu un grad, prin turnare de apă fierbinte, astfel încât, după 5-6 minute să ajungă la 40-44°. După ce s-a ajuns aici, se recomandă să se să se mai stea în această situație, 15-20 de minute. Băile se vor face ori de câte ori se apropie criza, în crize și în afara lor, zilnic sau la două zile, seara înainte de culcare.

• *Băi cu frunze de mentă.* Se face o infuzie din 300-500 g de *foi de mentă* în cinci litri de apă, după care se strecoară și se pune în apa de baie, la temperatura de 36 °. Durata unei băi este de 15-20 de minute. Se face zilnic câte o baie, timp de 20-30 de zile.

• *Perieri uscate.* Se execută cu o perie de păr, de jos în sus, la membrele inferioare, la cele superioare, apoi spatele, pornind de la ceafă la umeri și pe coloana vertebrală. Toracele

se perie lateral, de-a lungul coastelor, din spate spre față. în regiunea feselor se fac perieri circulare. Se trece la perierea părții anterioare a trunchiului, stând cu fața în sus. întâi se perie, circular, regiunea mameloanelor, apoi pe părțile laterale ale toracelui, spre stern. La nivelul abdomenului se execută mișcări circulare, în sensul evacuării intestinului. Să se execute zilnic astfel de perieri.

Electroterapie și balneoterapie

• *Băi galvanice patrucelulare, descendente,* adică pozitiv la mâini și negativ la picioare. Temperatura 36°, durata 10-20 de minute, intensitatea 25 mA.

• *Băi de lumină parțiale, inferioare,* cu o durată de 10-20 de minute fiecare, urmate de spălare la temperatura de 22 °; zilnic câte o baie; 15-20 de băi pe serie.

• *Magnetodiaflux,* doze continui, cu două bobine cerc, una cervical și alta lombar: 50 Hz = 2 minute; 100 Hz = 3 minute, zilnic o ședință. Total pe serie 15 ședințe. Se pot repeta de mai multe ori pe an, cu o pauză de 4-6 săptămâni între serii.

Tratament balneoclimateric

• Băi cu ape minerale carbogazoase, în stadiul I și II al hipertensiunii, căci *în stadiul visceralizat sunt contra-indicate,* în acest scop se recomandă stațiunile balneare: *Borsec, Buziaș, Covasna, Lipova, Tușnad, Vatra Dornei* și localitățile balneo-climaterice *Bâlvânyos, Malnaș, Bizușa-Băi, Remetea, Sugaș, Vâlcele.*

• Se recomandă băile iodurate-bromurate din *Govora,* când hipertensiunea este asociată cu ateroscleroza.

HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ

Se manifestă prin scăderea tensiunii sub valorile normale: maxima nu depășește 10 (100 mm Hg) și 6,5 (65 mm Hg) pentru minimă. Este însoțită de puls slab, cu extremități reci,

vâjâituri în urechi, palpitații, tulburări de vedere și tendințe la leșin (lipotimii). Se recomandă:

• *Rosniarin officinalis L.* (rosmarin). Se folosește ca infuzie, din frunze 5 %, 1-2 căni pe zi sau tinctură, 10 % în alcool de 70 °; 20-40 de picături pe zi, timp de o lună de zile.

• *Lăptișorul de matcă* normalizează tensiunea. Se iau sub limbă 10-20 mg de lăptișor, de trei ori pe zi, timp de 10-20 de zile.

• *Gimnastică medicală,* sub formă de exerciții respiratorii și de înviorare.

ARITMIILE CARDIACE

Sunt tulburări ale ritmului normal de contracție a inimii. Creșterea peste 70-80 de bătăi pe minut se numește *tahicardie,* iar scăderea sub 68 de bătăi pe minut se numește *brahicardie.* Succesiunea neregulată a bătăilor se numește *extrasistolă.* Se recomandă tratament profilactic și ceaiuri.

Tratament profilactic

• Se recomandă combaterea constipației.

• Evitarea abuzului de cafea, tutun și băuturi alcoolice.

Ceaiuri

• *Leonurus cardiaca L.* (talpa gâștei). Infuzie^ din 15 g de plantă mărunțită la 200 g apă, din care se iau 3-5 linguri pe zi.

• *Flores, foliuni etfmctus Crataegi* (flori, frunze și fructe de păducel). Se face o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă. Se bea în timpul unei zile, iar cura durează până la dispariția extrasistolelor.

• *Herba Marubii* (unguraș). Reglează ritmul cardiac. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriță la cană sau infuzie concentrată, cu două linguri la o cană, din care se ia câte o lingură înainte de mese.

• *Ceai calmant* (Plafar) împotriva tulburărilor cardiace. Infuzie, cu o linguriță la o cană, care se bea ori de câte ori se simte nevoia, în special, seara la culcare.

ARTERITA ȘI TROMBANGEITA OBLITERANTĂ

Sunt inflamații ale arterelor, întâlnite, mai ales, la bărbații tineri. Frigul umed și fumatul sunt factori favorizanți. Se localizează, de preferință, Ia membrele inferioare, debutând cu o senzație de greutate la gleznă sau pulpă, care apare la mers. Durerea vie (claudicația intermitentă) cedează la repaus și reapare la mers. în perioada mai avansată, durerile survin chiar la repaus și pot fi însoțite de tulburări trofice. Pielea devine uscată, mușchii gambelor se atrofiază. Cu vremea,, apar ulcerații sau gangrene, la început sub forma unei pete violacee la pulpa degetelor, care, ulterior, se ulcerează, ajungându-se până la distrugerea completă a țesuturilor.

Se recomandă tratament profilactic, regim alimentar, ceaiuri, băi, masaj, gimnastică medicală, electroterapie și tratament balneoclimateric.

Tratament profilactic

• Evitarea fumatului, care are rol determinant în apariția artritelor, frigului, umezelii, căldurii excesive.

• Evitarea traumatismelor, infecțiilor, emoțiilor.

Regim alimentar

• Se recomandă să fie mixt și să cuprindă 150-200 g *carne, lapte degresat, brânză de vacă, iaurt, dulciuri, fructe și legume,* limitându-se grăsimile la 20-30 g pe zi. Se interzic grăsimile animale și gălbenușul de ou, bogat în colesterol.

• *Zarzavaturi, legume, fructe* ce conțin vitamina C.

• Se recomandă un regim bogat în *ceapă,* care fluidifică consistența sângelui și deci, împiedică formarea de cheaguri; *contraindicată fiind numai la ulcerоși și la cei cu hiper-aciditate.*

• *Cură cu drojdie de bere.* La o jumătate litru de *apă, suc de roșii, de lămâie, de măcеșe sau lapte* se adaugă 4 linguri de *praf de drojdie de bere. Se* amestecă bine și se ține la frigider. Se iau

trei pahare pe zi din acest amestec. Se agită înainte de a se bea, deoarece drojdia se depune la fund.

Ceaiuri

• *Fructus Cynosbati* (măceș). Datorită vitaminei C și P, menține elasticitatea și permeabilitatea vaselor capilare. Infuzie sau decoct, din două linguri de măcește la o jumătate de litru de apă, ce se bea într-o zi.

• *Hippophäe rhamnoides L.* (cătină albă). Fructele conțin cantități apreciabile de vitamina C, B_1 și B_r Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de fructe zdrobite la o cană. Se poate folosi ca suc, sirop, marmeladă și gem.

• *Ribes nigruni L.* (coacăzul negru). Fructele conțin cantități însemnate de vitamina C, rutozid, săruri de potasiu. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două linguriță de fructe zdrobite la o cană. Se poate folosi și ca sirop și gem.

• *Herba Meliloti* (sulfina) determină dilatarea vaselor periferice, duce la creșterea permeabilității și înlătură vasoconstricția. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la o cană.

• *Foîhim Salviae* (salvie). Infuzie, cu o linguriță la 100 ml apă, ce se bea în cursul unei zile.

• *Ruscus aculeatus L.* (ghimpe). *Evită tromburile.* Se beau două căni pe zi, din decoct, cu două linguriță de frunze la o cană.

• *Folhim Visci* (vâsc). Se folosește ca macerat, la rece, din trei linguriță de frunze de plantă, la o jumătate de litru de apă, lăsându-se să stea cea opt ore. Se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. Se bea în cursul unei zile. Sub formă de pulbere, 1-3 vârfuri de cuțit pe zi, se consumă în cursul unei zile.

• *Oțetul de mere.* Se pun două linguriță de oțet la un pahar de 100 ml de apă. Se bea de două ori pe zi, înaintea meselor sau în timpul meselor.

Hidroterapie

• *Baia ascendentă de picioare, Hatiffe.* **Se folosește o vană de picioare (hârdău), cu apă până ce se apropie de genunchi. Se**

începe baia la temperatura de 35 °. La intervalul de 1-2 minute, se urcă cu un grad, treptat, prin adăugare de apă fierbinte; în 5-8 minute să se ajungă la 40-44 °. Ajunsă la această temperatură, se stă, în această apă, 15-20 minute, zilnic.

• *Baia de rozmarin:* 1-2 linguri cu extract de rozmarin se adaugă la apa dintr-o baie, la temperatura de 35 °. Durata băii zilnice este de 15-20 de minute. Se face o cură de 20 de băi.

• *Aplicarea de sticle* cu apă caldă sau pernă electrică pe lombe sau abdomen.

• *Masaj al membrelor inferioare.* Se face timp de 10-15 minute zilnic.

• *Gimnastică medicală vasculară Biirger.* Se face astfel: cel în cauză, întins în pat, își ridică membrele inferioare la 45-60 °, timp de 1-2 minute, până ce pielea devine palidă. Se așează pe marginea patului, cu picioarele atârnând/ până ce pielea devine roșie. Revine la poziția orizontală, cu picioarele întinse, și stă astfel 1-5 minute. Se repetă de 6-7 ori pe ședință, atât dimineața, cât și seara. Se recomandă și mișcările rotatorii ale picioarelor, 4-5 repetări. Seara să se facă frecții ușoare ale picioarelor, cu apă în care se adaugă oțet de mere (o linguriță la o jumătate de pahar de apă).

• *Mersul pe jos,* încet, în cadență regulată, timp de o oră pe zi.

• *Băi galvanice, bicelulare și patrucelulare,* 15-20 mA, 10-15 minute; apa să fie la 36°; zilnic câte o ședință; total 15 băi pe serie.

Presopunctură și acupunctură

Se masează următoarele puncte ale membrelor inferioare:

• *Cărarea munților - V^* - care se află pe fața posterioară a gambei, la mijlocul ei, în vârful V-ului format de mușchii posteriori ai gambei. Se va masa prin dispersie, cu degetul mare sau arătător de la mână, invers mersului acelor de ceasornic, timp de 5 minute. Se pot face două ședințe pe zi, total 10 ședințe pe serie.

• **Pentru *prevenirea crampelor și oboselii membrelor inferioare,* se va folosi punctul** *Răscrucea IANG - VB_{ls}* - care se află pe fața exterioară a gambei, la mijlocul distanței între glezna externă și articulația genunchiului, prin tonifiere, adică masaj în sensul înșurubării. Se mai numește și punctul *Clăilor.* Se va masa timp de cinci minute, de două ori pe zi; total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• Ape minerale carbo-gazoase și mofete în stațiunile: *Borsec, Buziaș, Covasna, Tușnad, Vatra Dornei, Jigodin, Odorhehil Secuiesc, Ozunca Băi, Remetea, Sugaș, Vâlcele.*

BOALA RAYNAUD

Este o boală vasomotorie, ce se caracterizează prin accese de vasoconstricție. Accesele sunt declanșate de frig, dar și de epuizarea fizică și nervoasă. Durerea se manifestă la degetele doi și cinci. Degetele devin albe și reci (faza de sincopă, expresie a vasoconstricției arteriolelor), apoi, după 15-30 de minute, paloarea este înlocuită de cianoză (în urma dilatării venelor, datorită anorexiei țesuturilor, faza asfixică), însoțite de amorțeală și dureri. Accesul se termină spontan, după una sau mai multe ore sau cedează prompt la imersia mâinilor în apă caldă. Boala progresează și accesele devin mai frecvente și după 1-4 ani apar tulburările trofice și încet apar flictene, apoi ulcere, iar în stadiile terminale apar gangrene. Se recomandă tratament profilactic, ceaiuri, hidroterapie, electroterapie.

Tratament profilactic

• Evitarea frigului, a fumatului, reducerea cărnii și a sării.

Ceaiuri

• *Leonums cardiaca* L (talpa gâștei). Infuzie din 15 g de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se iau 3-4 linguri pe zi. în

uz extern, din 25 g de plantă, la 200 ml de apă în clocot, se folosește sub formă de comprese ale mâinilor, în fiecare seară.

• *Flores,folium etfructus Crataegi* **(frunze, flori și fructe de păducel).** ***Este un vasodilatator coronarian și periferic.*** linfuzie, cu o linguriță de flori, frunze sau fructe la 200 de ml de apă în clocot. După 15 minute, se strecoară și se bea fracționat, în timpul unei zile.

Electroterapie

• *Diadinamici,* cu un electrod negativ pe fața dorsală a mâinilor și pozitiv pe fața palmară, diafazat fix = două minute; perioadă scurtă = două minute; perioadă lungă = două minute; zilnic o ședință. 10 ședințe pe serie. Se pot repeta după două săptămâni.

• *Interferențiali,* cu două plăci (electrozi), unul pe fața palmară și unul pe fața dorsală de la mâna stângă și alți doi electrozi, simetric, pe mâna dreaptă. Intensitate ușoară, frecvență rapidă, spectru 10-15-20 de minute; la două zile o ședință: total, pe serie, 10 ședințe.

ACROCIANOZA

Este o boală vasomotorie, localizată, mai ales, la mâini și picioare. Apare îndeosebi, la fetele tinere. La baza acestei afecțiuni stă o tulburare locală a circulației sângelui, deoarece capilarele și venele mici sunt lipsite de tonicitate, fiind ca și paralizate. Din această cauză, sângele circulă cu o viteză foarte redusă și este sărac în oxigen. Pielea este violacee, umedă și rece. La apăsare, se formează o pată albicioasă, care dispare foarte încet. Favorizează apariția degeraturilor, piodermitelor și a altor boli de piele.

Se recomandă: ceaiuri, comprese, băi, electroterapie.

Tratament profilactic

• Evitarea frigului, folosind îmbrăcăminte corespunzătoare.

Ceaiuri

• *Leonurus cardiaca* L (talpa gâștei). Infuzie, cu 15 g de plantă la 200 ml de apă clocotită, din care se iau 3-4 linguri pe zi.

Comprese alternante

Pe locul bolnav se aplică bucăți de pânză, împăturită de 5-6 ori și înmuiate în apă la temperatura de 40-50°. Se înlocuiesc cu comprese înmuiate în apă rece, la temperatura de 15-20°. Se alternează de cinci ori și se termină totdeauna cu cea rece.

Băi alternante

Aceste băi se fac în două vase (ciubăre), unul conține apă caldă, de 40°, iar altul, apă rece, de 15-20°. Se introduc mâinile sau picioarele în vasul cu apă caldă, se țin 2-3 minute și apoi în cel cu apă rece, în care se țin 20 de secunde. Se alternează astfel de cinci ori, terminându-se totdeauna cu baia rece.

Electr o terapie

• *Diadinamici:* negativ dorsal, pozitiv palmar sau plantar, diafazat fix = două minute; perioadă scurtă = două minute; perioadă lungă = două minute; zilnic 1-2 ședințe. Total, 10 ședințe pe serie. Se poate repeta după două săptămâni pauză.

• *Interferențiali'.* cu plăci ce încadrează regiunea, intensitate mijlocie sau forte, frecvență lentă, spectru la sfârșit, 10-15-20 de minute, din care spectru cinci minute: la două zile o ședință; total, 10 ședințe pe serie. La sfârșit, o ședință scurtă cu electrozi în mănuși.

ACROPARESTEZIA

Stare patologică caracterizată prin tulburări subiective de sensibilitate în segmentele distale ale membrelor (mâini și picioare) ca: furnicături, amorțeli, înțepături. Se recomandă electroterapie, interferențiali.

Electroterapie

• *Interferențiali:* a se plasa plăcile electrozi în așa fel încât să se trateze extremitatea întreagă. Intensitate ușoară, frecvență rapidă și, la sfârșit, spectru 10-20-30 de minute: o ședință la două zile. Total, 10 ședințe pe serie.

ERITROMELALGIA

Este o angioneuroză primitivă sau secundară (hipertensiune, policitemie etc.) a extremităților. Este o boală rară, care constă în vasodilatație bilaterală paroxistică, manifestată prin roșeață, prin creșterea temperaturii și durere, îndeosebi la nivelul picioarelor. Se recomandă comprese și tratament balneoclimateric.

• *Comprese reci* sau pungă cu gheață pe regiunea respectivă, timp de 5-10 minute, de două ori pe zi.

Tratament balneoclimateric

• **în stațiunile** *Borsec, Buziaș, Călimănești-Căciulata, Covasna, Eforie Nord, Herculane, Lipova, Mangalia, Pucioasa, Sovata, Techirghiol, Vatra Dormi,* **precum** și în localitățile *Bălvânyos, Jigodin, Odorheiul Secuiesc, Ozunca Băi, Remetea, Sugaș, Vâlcele.*

BOALA TROMBOEMBOLICĂ SAU TROMBOFLEBITA

Este un proces mixt de inflamație a peretelui venos și de coagulare intravasculară, primul fiind, deseori, momentul inițial. în producerea bolii intervine un mare număr de cauze favorizante și determinante, care nu sunt decât parțial cunoscute. Procesul începe, de obicei, în venele tălpii piciorului și se întinde la venele principale ale gambei și, de aici, la vena femurală și iliacă. Primele semne care atrag atenția sunt: temperatura, creșterea pulsului, senzația de tensiune sau cianoză în gambă. La examenul local se observă dilatarea venelor, hipertensiune cutanată, durere vie la palpare, edeme. Când boala a avansat, apare edemul voluminos, care se întinde până la rădăcina coapsei. Evoluția este lungă, durează luni și ani.

Se recomandă: regim dietetic, masaj, ceaiuri.

Regim dietetic

• *Dietă hiposodată-vegetariană,* care, trecând printr-o *dietă lacto-vegetariană,* se completează treptat, până la o dietă normală.

• Un *regim bogat în ceapă,* care împiedică tromboza.

• înlăturarea constipației, printr-un regim de fructe și legume. •

• Combaterea obezității, printr-un regim adecvat.

Ceaiuri

• *Rp. Cortex Hippocastani* (scoarță de castan sălbatic) 15 g
Cortex Salicis (coajă de salcie) . . . . . 15 g
Herba Millefolii (coada șoricelului) . . . . . 15 g
Herba Polygoni avicularis (troscot) . . . . . 15 g

Uz intern: infuzie, cu trei linguriță din amestec, la 0,51 de apă. Se beau trei cești pe zi.

• Rp. *Flores Hippocastani* (flori de castan) . . . . . 15 g
Flores Arnicae (flori de arnică) . . . . . 15 g
Fructiis Sorbi aucupariae (fructe de scoruș de munte) 15 g
Flores Crataegi (floridepăducel) 15g
Fructs Cynosbati (fructede măceș) 15g

Uz intern: ca infuzie sau decoct, cu trei linguriță din amestec, la 0,5 1 apă. Se beau trei cești pe zi.

• *Rp. Cortex Hippocastani* (scoarță de castan sălbatic) 10 g
Flores Hippocastani (flori de castan) . . . . . 10 g
Flores Chamomillae (flori de mușețel) . . . . . 10 g
Flores Arnicae (flori de arnică) . . . . . 10 g
Foliuvi Althaeae(frunze de nalbă mare) 1Og
RadixSymphyti (rădăcină de tătănească) 1Og

Uz intern: decoct, din trei linguriță din amestec, la 0,51 de apă. Se beau trei cești pe zi.

• *Ruscus acideatus L.* (ghimpe). *Este un tonic al musculaturii netede a pereților venoși, evitînd trombozele.* Se beau două cești pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-un decoct, cu două linguriță de frunze la o cană.

• *Masaj general,* începând cu piciorul sănătos pentru înlăturarea durerii și scăderea sclerozării țesuturilor.

VARICE

Este o boală caracterizată prin dilatarea permanentă, circumscrisă și patologică a venelor, datorită pierderii tonicității pereților, ca urmare a unor procese inflamatorii distrofice, a insuficienței valvulelor (congenitală) sau a creșterii presiunii sanguine din cauza unui baraj în circulația de întoarcere.

Varicele apar între 20-40 de ani, fiind mai frecvente la femei.

Printre factorii externi, unul din cei mai importanți este profesiunea care obligă să se stea mult în picioare (ospătari, frizeri, bucătari).

Se recomandă ceaiuri, comprese, afuziuni, apiterapie, gimnastică medicală și tratament fizio-balnear.

Ceaiuri

• *Taraxacum officinale Web.* (păpădie). Se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu două linguriță de plantă, la 250 ml de apă clocotită.

• *Saivia officinalis* L. (salvie). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze, la 100 ml de apă în clocot. Extern, 5 g de frunze, la 100 ml de apă în clocot. Se folosește sub formă de comprese, însă reci.

• *Comprese din cârpe înmuiate în apă rece cu lut.* Se aplică de două ori pe săptămână, peste noapte, începând de la gleznă până la genunchi.

• Un prosop muiat în decoct *de flori de fân* rece, se folosește ca o compresă. Se aplică de două ori pe săptămână.

• Comprese elastice, cu fașă elastică sau ciorapi elastici. Să se aplice dimineața, înainte de a coborî din pat.

Apiterapie

• *Suc de ceapă roșie cu miere de albine.* Se prepară din 600 ml

suc de *ceapă roșie,* **plus 300 g de** *miere de salcâm* **sau** *deținează.* Se stoarce ceapa mărunțită și se strecoară printr-o pânză deasă sau prin tifon. Sucul rezultat se trece într-o sticlă curată și se adaugă miere. Se amestecă bine și se păstrează la frigider. Se ia câte 50 g, înainte sau după cele trei mese principale, timp de o lună. După o pauză de o lună de zile, se poate repeta până la dispariția varicelor. Se recomandă câte o serie pe lună, de două ori pe an, primăvara și toamna.

Preparatul, dacă nu se ține la frigider, devine toxic. *Este* ***contraindicat în gastritele hiperacide și ulcerele de stomac și duoden.***

Afuziuni inferioare

• Se începe de la partea posterioară a călcâiului, se urcă pe mijlocul gambei și al coapsei până la regiunea sacro-lombară. Aici se fac câteva turnări transversale, apoi se coboară pe fesa opusă și pe mijlocul membrului inferior corespunzător, până la călcâi. Se repetă de 3-4 ori, apoi se trece pe partea anterioară a membrului până la ombilic, se coboară pe celălalt membru inferior. Se repetă de 3-4 ori, zilnic sau la două zile.

Dacă există cianoză, se execută ținând suferindul culcat cu membrele inferioare la orizontal, sau ridicate pe un plan mai sus. După procedură să se facă gimnastica membrelor.

Gimnastică medicală

• Culcat pe spate, brațele de-a lungul corpului, membrele inferioare fiind îndepărtate. Se execută mișcări rotatorii, în afară și în interior, cu membrele inferioare, de 4-6 ori. în timpul depărtării, se inspiră, la apropiere, se expiră. Se execută de două ori pe zi.

Tratament fizio-balnear

• *Bai generale,* 34 °, cu durata de 15-30 de minute, zilnic sau la două zile.

• *Băi galvanice bicelulare* a membrelor inferioare, cu apă rece, 20 mA; durata 15-20 de minute; zilnic câte o baie; în total 20 de băi pe serie. Se pot repeta după o lună de pauză.

• *împachetări reci cu nămol,* tip Techirghiol sau argilă, timp de două ore, zilnic.

• *Tratament fizio-balnear* în stațiunile: *Buziaș, Covasna, Călimănești-Căciulata, Tușnad, Eforie Nord, Mangalia, Neptun, Techirghiol.* în stațiunile unde nu există nămol, ar fi de dorit să se folosească argila.

ULCER VARICOS

Este o dermatoză ce apare la gambe, în general la persoane ce suferă de tulburări de circulație (varice, periflebite, arterite), caracterizată prin formarea unei plăgi, cu tendință foarte redusă la vindecare. Ulcerația este adâncă, cu marginile tari și secretă un lichid clar, uneori amestecat cu sânge sau puroi, în cazul unei suprainfectări cu microbi. în această situație pielea din jur se înroșește, rana devine dureroasă și are tendința să se mărească.

Tratamentul este de lungă durată. Reușita este condiționată de vindecarea tulburărilor circulatorii care favorizează persistența ulcerației.

Se recomandă ca tratament: ceaiuri, comprese, apiterapie fizioterapie, presopunctură, balneoterapie.

Ceaiuri

• *Symphytum officinale L.* (tătăneasă). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi dintr-un decoct, cu o linguriță de rădăcină, la 250 ml de apă, ce se fierbe 20-30 de minute. Se poate folosi și sub formă de tinctură, din 20 g de rădăcină mărunțită, la 100 ml de alcool de 70 °. Se lasă la macerat timp de opt zile. Se folosește ca badijonări pe ulcer.

• *Taraxacum officinale Web.* (păpădie). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu două linguriță de plantă la 250 ml de apă.

• *Salvia officinalis L.* (salvie). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 100 ml de apă în clocot.

• *Lythrum salicaria L.* (răchitan). Se beau trei ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml de apă în clocot.

• *Brassica râpa L.* (răpită). Frunzele se pun pe ulcer și se lasă acolo o zi și o noapte. Se pot pune și comprese dintr-o infuzie, 50 g la un litru de apă în clocot. Allain Callaias afirmă că ulcerul varicos se vindecă cu un astfel de tratament.

• *Brassica oleraceea L.* (varza albă). Frunzele au efect cicatrizant. Se pun frunzele pe rană, se bandajează și se lasă o zi și o noapte apoi se schimbă, până la vindecare.

Băi locale și comprese

• *Fîores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Băi locale, din infuzie, cu 30-60 g de plantă la un litru de apă clocotită. Se folosește însă rece.

• *Symphijtum officinale L.* (tătănească). Se folosește 50 g rădăcină la un litru de apă; se fierbe 20-30 de minute, pentru băi locale și comprese.

• *Salvia officinalis L.* (salvie). Infuzie din 10 g de frunze la 200 ml de apă clocotită. Se folosește sub formă de comprese reci.

Apiterapie

• *Propolis, soluție alcoolică 5 %.* Pulverizare pe rană, timp de 3-4 minute de fiecare ședință; 10-20 de ședințe până la cicatrizare și vindecare. După fiecare ședință se aplică pe ulcer pansament cu unguent (20 % propolis, în vaselină) sau soluție 5 % (adică 5 g propolis la 100 ml alcool de 90 °). Din această soluție se iau 10 ml, ce se amestecă cu 20-30 ml de apă distilată. După cicatrizare, pentru îndepărtarea edemelor limfatice, se recomandă electro-masajul pulpei, cu un aparat special, timp de 5-10 minute pe ședință, de două ori pe zi și gimnastică rotatorie a piciorului bolnav, așa cum a fost descrisă la bolile arterelor.

Balneofizioterapie

• *Ultraviolete.* Iradiere, timp de cinci minute la o ședință,

distanță lampă-ulcer, 50 cm, o ședință la 4-5 zile, în total 4-5 ședințe pe serie.

• *Helioterapie,* adică expunere la soare, dimineața până la ora 10, timp de 10-20 minute, urmată de aplicații de apă rece, sub formă de afuziuni (stropiri) și apoi se învelește cu o cârpă curată, muiată în apă cu lut (argilă). Se repetă zilnic până la cicatrizare.

• *Mofete* în stațiunile balneare: *Borsec, Buziaș, Covasna, Tușnad* și helioterapie și nămol rece la *Tcchirghiol, Eforie Nord, Neptu n, Mangalia.*

Presopunctură și acupunctura *

• Pentru prevenirea varicelor, masaj al punctului denumit *Izvorul de la cotitură* - F_g -, care se află pe partea internă a genunchiului, deasupra plicei de flexie. Bolnavul stă în poziția șezând pe scaun, masajul făcându-se prin tonifiere, adică în sensul înșurubării, timp de cinci minute; pe serie, 10 ședințe,

• Pentru varicele membrelor inferioare însoțite de edeme, se va masa punctul denumit *Colina negustorului - SP_5* -, ce se află la intersecția verticalei ce trece prin marginea interioară a maleolei interne, cu orizontala dusă prin vârful său. Se va masa prin dispersie, adică în sensul deșurubării. Acest punct mai este numit și *Punctul venelor,* care are și acțiune de cicatrizare a ulcerului varicos.

HEMOROIZI

Sunt varicele venelor ano-rectale. Pot fi externi, când sunt situați în afara anusului si interni, când sunt situați în canalul anal. Apar, mai ales, între 30-40 de ani. Factorii care determină apariția: tumori abdominale, ciroză hepatică, infecție locală (diaree-constipație).

Clinic, hemoroizii externi se manifestă prin senzații anormale la nivelul anusului (mâncărime, greutate, dureri)

* Extrase din *Presopunctură,* de Sabin Ivan.

și apariția, în jurul orificiului anal, a unor ridicături moi, de culoare violacee.

Hemoroizii interni, au aceleași simptome, la care se adaugă hemoragie, de la câteva picături de sânge până la câțiva cm^3. Hemoragia se repetă la fiecare scaun și determină anemia bolnavilor.

Ca tratament se recomandă: ceaiuri, băi de șezut, comprese, afuziuni, apiterapie, presopunctură și acupunctura.

Ceaiuri

Rp.* *Cortex Franguîae* (coajă de crușin) ..... 10 g
Herba Centaurii (țintaură) ..... 5 g
Rhizoma Rhei (revent) ..... 5 g
Herba Millefolii (coada șoricelului) ..... 5 g

Se beau 2-3 pahare pe zi din decoct, cu o linguriță din acest amestec la un pahar cu apă.

Rp.[2] *Herba Millefolii* (coada șoricelului) ..... 10 g
Cortex Franguîae (coajă de crușin) ..... 5 g
Radix Taraxaci (rădăcină de păpădie) ..... 5 g
Folium Juglandis (frunze de nuc) ..... 5 g
Herba Hyperici (sunătoare) ..... 10 g
Flores Chamomillae (flori de mușețel) ..... 5 g

Se beau 2-3 căni pe zi din decoct, cu o lingură din amestec la o cană de apă.

• *Ceai laxativ antihemoroidal* (Plafar) pentru combaterea constipației și hemoroizilor. Se beau 2-3 căni pe zi din decoct, cu 2 % g; se fierbe timp de 3-4 minute, apoi se lasă vasul acoperit 15 minute.

Băi

• Rp.[3] *Cortex Quercus* (coajă de stejar) ..... 10 g
Folium Salviae (salvie) ..... 5 g
Flores Chamomillae (flori de mușețel) ..... 5 g

întreaga cantitate se amestecă, se pune la un litru de apă și se fac 1-2 băi de șezut pe zi.

i, 2,3 Rețete după dr. Gr. Constantinescu și Elena Măria Hațieganu.

• Rp. *Flori de mușețel, frunze de frasin, coajă de stejar, pelin.* Se folosesc câte două linguriță, din fiecare plantă, la un litru de apă clocotită. Pentru baia de șezut se folosesc 4-5 1 la o baie, la temperatura de 36 °, timp de 10-15 minute. Se fac două băi pe zi, una seara la culcare, bineînțeles după o prealabilă toaletă a regiunii anale. Băile se execută până la descongestionarea totală a hemoroizilor și a fisurilor anale, atunci când ele există.

• *Anethum graveolens L* (mărar). Se folosește atât ca ceai, cât și ca baie de șezut. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la o cană, din partea aeriană a plantei. Pentru băi se folosesc 4-5 linguri, la 250 ml de apă, care se toarnă în baia de șezut.

• *Symphytum officinale L.* (tătăneasă). Se folosește atât ca ceaiuri, cât și ca băi de șezut. Se beau 2-3 căni pe zi din decoct, cu o linguriță de rădăcină la 250 ml de apă rece. Se fierbe 20-30 de minute. Decoct, 4-5 linguri de rădăcină la 250 g de apă, ce se toarnă în baia de șezut. Se pot face și comprese. Se execută concomitent două băi pe zi și o compresă seara, la culcare, până la vindecare.

Apiterapie

• *Propolis,* unguent (20 %). Se folosește prin ungerea rectului și a hemoroizilor de două ori pe zi, dimineața și seara. Durerea, mâncărimea și sângerarea dispar după cea două săptămâni.

Hidroterapie

• *Afuziuni* timp de 14 zile, câte trei afuziuni ale pulpelor, două afuziuni ale genunchilor, trei afuziuni superioare, pe săptămână.

Timp de alte 14 zile, câte trei băi de jumătate de corp, două afuziuni dorsale, o afuziune a pulpelor și două afuziuni generale, apoi câte două băi de jumătate de corp pe săptămână.

Presopunctură și acupunctură

• Punctul *Colina negustorului SP_{ri} - (punctul venelor),* care se află la întâlnirea verticalei, ce trece pe marginea interioară a maleolei interne, cu orizontala dusă prin vârful său. Se masează prin dispersie (deșurubare) cu ajutorul degetului arătător sau al degetului mare de la mână, timp de cinci minute; două masaje pe zi; se fac 10 ședințe pe serie.

ANEMIE

Boală ce se caracterizează prin modificări cantitative și calitative privind componentele sângelui. Efectul se manifestă printr-un aport insuficient de oxigen și de substanțe nutritive necesare organismului.

Simptomele anemiei sunt: paliditatea tegumentului, slăbiciune, amețeală, iar în formele survenite brusc, pierderea cunoștinței.

Examenul sângelui arată scăderea numărului de globule roșii și a hemoglobinei, a fierului ce intră în compoziția hemoglobinei sau lipsa vitaminei B_{12} (anemia pernicioasă).

Se recomandă: regim dietetic, ceaiuri, sucuri, drojdie, apiterapie și tratament fizio-balnear.

Regim dietetic

• Să fie alcătuit din ficat de vită, rinichi, pancreas, zarzavaturi (spanac, păpădie, urzici, sfeclă roșie, salată verde, ștevie), fructe proaspete (caise, piersici), fructe uscate (prune, stafide, caise, curmale), care conțin vitaminele și mineralele necesare.

• Să se consume pâine neagră, nu albă.

• Practic alimentele trebuie să conțină cea 2.300 de calorii, repartizate astfel: 150 g proteine, 30 g glucide, 70 g grăsimi, 30 mg de fier etc.

• Meniurile să fie foarte variate pentru a se stimula apetitul. Ficatul și mușchii să fie pregătiți la grătar sau fierți și nu prăjiți la tigaie.

• Regimul să fie echilibrat pentru a conține aminoacizii indispensabili, minerale și vitamine, în special din grupul *B* și C.

• *Sucul de sfeclă roșie,* foarte bogat în săruri minerale, fosfor, fier și vitaminele B_2, B_2 și C. Sfecla se spală, se curăță de coajă și se dă pe răzătoare. Se pune într-un săculeț de tifon și se stoarce sau se stoarce printr-o mașină de stors. Se bea zilnic câte o jumătate de pahar de suc, după masa de dimineață și cea de seară. Cura durează până la completa ameliorare.

• *Drojdia de bere* conține 17 vitamine, între care grupul complet de vitamine B, 16 amine, 14 feluri de săruri minerale esențiale, și 46 % proteine. Poate fi adăugată în *lapte, în sucul de sfeclă, roșii* sau *la fructe.*

Pentru a se face amestecul, se pune o jumătate de litru din lichidul respectiv (suc), se adaugă patru linguri de drojdie și se amestecă bine, apoi se completează cu încă o jumătate de litru de lichid și vasul se pune la răcitor. întrucât drojdia se depune la fund, se va mesteca lichidul, de fiecare dată, înainte de a se consuma.

Se recomandă consumul drojdiei, mai ales, în laptele fortifiant. Se pun într-un vas sau într-un mixer următoarele: o jumătate de litru de *lapte,* 4 linguri de *drojdie de bere,* o ceașcă de *lapte* pra/degresat, o lingură de *miere de albine* sau melasă neagră. Când mierea s-a dizolvat bine, se adaugă încă o jumătate de litru de lapte proaspăt, continuând amestecarea. Se obține o băutură extrem de bogată în fier, calciu și alte minerale, toate vitaminele din complexul *B,* iar conținutul de proteine este cel din patru antricoate. Se bea un pahar între mese și un pahar seara la culcare.

Ceaiuri

• *Equisetum arvense* L. (coada calului). Se beau trei căni pe zi, între mese, din decoct, cu o linguriță de plantă la 200 ml de apă rece, după care se fierbe cinci minute.

• *Urtica dioica L.* (urzica). Conține multă vitamină B_{ir} Se beau trei căni pe zi, înainte de mese, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită.

• *Fnictiis Phaseoîi sine semine* (teci de fasole albă fără semințe). Conțin vitamina C și aminoacizi. Se beau 2-3 căni pe zi din decoct, cu o lingură la o cană.

• *Hippophäe rhamnoides L.* (cătină albă). Conține vitaminele B_7 B_2, C, *acid folie*. Se beau trei căni pe zi, de preferință una seara, la culcare, dintr-o infuzie, cu o linguriță de fructe zdrobite la 200 ml de apă clocotită.

Apiterapie

• *Mierea de albine, de mană,* de culoare închisă, care conține de patru ori mai mult fier, de două ori mai mult cupru, de 14 ori mai mult mangan, decât cea deschisă la culoare. Se consumă câte 100-150 de g în lapte, pe zi, timp de 20-30 de zile, până la evidenta ameliorare și vindecare.

• *Polenul.* Câte 20 de g pe zi, pentru adulți și 5 g pentru copiii sub 3 ani și 10 g pentru ceilalți copii, timp de o lună sau două. Se recomandă polen granulat, care poate fi rontăit, după care se bea apă îndulcită cu miere. Se pot face patru cure pe an, câte o lună în fiecare trimestru.

• *Polenapin,* adică polenul sub formă de tablete. Pentru adulți, câte șase tablete pe zi, iar pentru copii, câte trei tablete pe zi, timp de o lună. Se fac patru cure pe an.

• *Polenovital* (polen plus lăptișor de matcă), câte șase comprimate pe zi, la adulți, iar pentru copii, câte trei comprimate pe zi, timp de șase săptămâni. Se poate repeta de patru ori pe an.

Tratament fizio-balnear

în stațiunile balneo-climaterice: *Borsec, Bnziaș, Lipova, Vatra Dornei, Vâlcele, Covasna, Bicsad, Sângeorz, Stoiceni, Tinca, Șarul Domeх, Slănic Moldova.*

IV. BOLI ALE APARATULUI DIGESTIV

STOMATITA

Stomatitele sunt inflamatii ale mucoasei bucale. Se deosebesc: *stomatita catarală* sau *simplă, aftoasă, de natură lactată, ulceroasă (gangrenoaša).*

Tratament profilactic

• îngrijirea corectă a dinților.

• Combaterea abuzului de medicamente.

• Folosirea mijloacelor de protecție, acolo unde se lucrează cu plumb sau alte toxice.

• Evitarea condimentelor, abuzul de alcool, tutun.

• Regim alimentar echilibrat, bogat în vitamine.

• îngrijirea regulată a gurii, prin spălarea ei, după fiecare masă, cu ceai de mușețel.

Stomatita catarală sau simplă

Este inflamația superficială a mucoasei, mai mult a marginii gingiei. Papilele gingivale se umflă și deseori sângerează. La început, limba se acoperă cu un strat de culoare deschisă, care devine apoi cafenie.

Ceaiuri

• *Matrkaria chamomilla L.* (mușețel). Infuzie, din 3-4 linguriță de *mușețel* la o cană cu apă, în vas acoperit. Se fac 3-4 gargare pe zi.

• *Potentilla Anserina L.* (coada racului). Decoct, din două linguri de rădăcină, la 250 ml de apă. Se folosește ca gargară, de mai multe ori pe zi.

• *Geum urbanum L* (cerențel). Decoct, din două linguri de rădăcină, la 250 ml de apă. Se folosește ca gargară, de mai multe ori pe zi.

• *Ceaiul pentru gargară* (Plafar). Se folosește ca infuzie, 1-2 linguriță la o cană, pentru gargară, de mai multe ori pe zi.

STOMATITE ULCEROASE ȘI AFTOASE

• *Propolis,* soluție alcoolică 5% pentru tamponaj al mucoasei, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

CANDIDOZA BUCALĂ

Este îmbolnăvirea mucoaselor din cauza unor ciuperci denumite *levuri,* dintre care cele mai frecvent întâlnite sunt cele din grupul *Candida.* Pe mucoasa gurii se pot forma plăci albe, de diferite dimensiuni.

• Rp. *Filtrat de propolis* . . . . . 50 g
Nystatim unguent 125 mii u. i. . . . . (un sfert de tub)
Miere cu lăptișor 2 % . . . . . 5 g
Untură de pește . . . . . 2 g

• *Filtratul de propolis* se prepară astfel: 50 de g *propolis,* fărâmițat mărunt, se dizolvă în 100 ml *alcool etilic* de 70 °, plus 20 ml *eter.* Amestecul se lasă câteva zile într-o sticlă de culoare închisă, care se închide ermetic, agitându-se din când în când. După dizolvare, amestecul se filtrează prin tifon, iar lichidul astfel obținut se folosește pentru tratament. Amestecul se aplică astfel: locul bolnav se curăță cu apă oxigenată, se usucă și apoi se picură soluția, cu o pipetă, până la formarea unei

pelicule uniforme (strat protector subțire ca un pansament). Se repetă la fiecare 2-3 zile până la vindecare.

GLOSITA

Se manifestă ca inflamație acută sau cronică, superficială sau profundă a limbii, cu etiologie foarte variată și uneori greu de precizat. Se indică ceaiuri și apiterapie.

Ceaiuri

• *Salvia officinalis L.* (salvie). Infuzie, din 5 g de frunze la 100 ml apă. Se folosește ca gargară de mai multe ori pe zi.

• *Melilotus officinalis L.* (sulfină). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 200 ml de apă clocotită. Se fac și gargare, de mai multe ori pe zi.

• *Rosa centifolia L.* (trandafir de dulceață). Infuzie, din două linguriță de petale la 200 ml apă. Se face gargară de mai multe ori pe zi. Macerat din petale de trandafir cu miere pentru tratamentul bolilor de gură la sugari.

Apiterapie

• *Propolis,* soluție alcoolică 5 %. Se folosește prin tamponaj al limbii, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

FARINGITA ACUTĂ ȘI CRONICĂ

Sunt inflamații ale mucoasei faringiene în totalitatea ei, inclusiv a țesutului limfatic din amigdale. Cele mai obișnuite sunt faringitele cronice banale, cauzate de streptococi, stafilococi, penumococi, care, prin infectări repetate ale faringelui, duc la cronicizarea bolii. Bolnavii au jenă la înghițit, senzații de înțepături, căldură, uscăciune. Mucozitățile vâscoase, care se formează în gât, îi obligă să facă eforturi pentru eliminarea lor, mai ales dimineața la sculare. Deseori prezintă o tuse seacă, obositoare. Sunt indicate ceaiuri, gargare, apiterapie și balneoterapie.

Tratament profilactic

• Se vor evita factorii favorizând: frigul, umezeala, praful de diferite naturi, fumatul, eforturile vocale și condimentele.

Ceaiuri

• *Origanum vulgare L.* (șovârv). Se folosește ca infuzie și gargară. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml de apă în clocot, neîndulcită și gargară, de mai multe roi pe zi.

• Ceaiuri și gargare cu *mușețel,* ca și în stomatite.

Api terapie

• *Mierea de albine cristalizată* (zaharisită), pentru a fi ținută mai mult în gură. Doză zilnică, 20-50 g, pentru copii, și 120 g, pentru adulți, împărțită în șase porții, începând de dimineața și ultima, seara, la culcare. După 7-10 zile, efectul începe să se arate și, după 20 de zile, dispar senzațiile neplăcute.

• *Propolis, soluție alcoolică5 %*. Se fac aerosoli cu 2-5 cm^3 pe ședință; zilnic câte o ședință; în total, 5-10 ședințe până la cedarea neplăcerilor.

Se poate folosi și sub formă de gargară, cu 40-50 de picături într-un păhărel cu apă de 100 ml, de trei ori pe zi și se înghite apoi.

Propolis tablete. A se suge câte 5 g de propolis, așa cum este extras din stup, total 20 g de propolis și toate neplăcerile cedează.

Tratament balneoclimateric

• Se recomandă apele sulfuroase, sulfatate-calcice, magneziene, sub formă de aerosoli individuali, de cameră și ultrasono aerosoli. Se fac zilnic câte două ședințe, de câte 10-15-30 minute; în total, 18 zile de tratament. Se indică stațiunile: *Govora, Călimănești-Căciulata.*

GASTRITA

Este o acțiune inflamatorie și distrofică a stomacului, evoluând acut sau cronic. Forma acută este întâlnită, de obicei,

ni cursul unei boli infecțioase sau alergice, ori în intoxicațiile alimentare, cu substanțe chimice, cu un debut și evoluție **acută.**

GASTRITA CRONICĂ HIPOACIDĂ ȘIANACIDĂ

Este o distrofie a mucoasei gastrice, cu reducerea sau dispariția treptată a glandelor gastrice clorhidro-peptice, în primul rând și cu diminuarea sau dispariția din secreția gastrică a acidului clorhidric, pepsinei, factorului intrinsec. Mucoasa gastrică apare subțiată și cu pliurile șterse. Se manifestă prin sindromul dispeptic gastric, cu dureri în ivgiunea epigastrică, accentuate după mese copioase, cu halonări post prandiale, gust neplăcut, eructații, regurgitări, greață, uneori vărsături și diaree.

A. ***Tratament în gastritele acute toxialimentare***

Se indică ceaiuri și oțetul de mere.

Ceaiuri de *mușețel, izmă bună, roiniță, coada racului,* **îndulcit** ai miere de albine. Se beau 2-3 căni pe zi.

• *Oțetul de mere* (Apicola). Se iau două lingurițe, la un pahar de 200 ml apă. Din acest amestec se bea câte o lingură, din cinci în cinci minute, până la completa ameliorare.

B. ***Tratament în gastritele cronice hipoaciăe și anacide***

Sunt indicate: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, prese-le unctură și acupunctura, electroterapie, balneoterapie.

Tratament profilactic

• Respectarea regulilor de igienă alimentară.

• Servirea meselor în liniște și la ore regulate.

• îngrijirea danturii și o mestecare suficientă a alimentelor.

• Evitarea alcoolului, tutunului, condimentelor și abuzului do medicamente iritante.

Regim dietetic

• Se va mânca la ore fixe, la interval de patru ore. Cantitativ, mesele vor fi cât mai egale.

• Alimentele se vor servi la o temperatură potrivită.

• Se va mânca încet, mestecând bine, nu se va bea în timpul meselor, ci numai după ele.

• Alimentația va căuta să stimuleze secreția gastrică, fără însă să producă lezarea mucoasei stomacului prin condimente iritante sau produse prăjite.

• Sunt permise numai sosurile dietetice cu rântaș dietetic.

• *Alimente interzise:* lapte simplu, alcool, înghețate, ape minerale alcaline, băuturi fierbinți, pâine neagră sau proaspătă, cartofi prăjiți, zarzavaturi crude, bogate în celuloză, nedigestibile, fructe crude, mezeluri, conserve de carne, carne grasă de oaie, gâscă, rață, porc, vânat, pește gras, pește prăjit, ochiuri prăjite, omletă prăjită, brânzeturi grase, untură, slănină, grăsime prăjită, aluaturi proaspete, aluaturi dospite cu unt, marmeladă, hrean, muștar, piper, ceapă, usturoi, boia, murături, sosuri nedietetice, dulceață.

• *Alimente permise:* cafea, ceai, cacao, puțin sifon, sucuri de fructe, de legume, chisel, ape minerale clorosodice, pâine albă uscată, pâine prăjită, piure de cartofi, paste făinoase bine fierte, orez și griș bine fiert, fulgi de ovăz pasați, mămăligă pripită, piureuri de legume, legume fierte și pasate (morcovi, dovlecei, conopidă, mazăre verde, spanac, urzici), fructe coapte la cuptor sau compot pasat din mere, pere, prune, caise, piersici, vișine, cireșe, agrișe.

Carne slabă de vită, înăbușită, tocată, friptă, carne de vițel, găină, pui, șuncă slabă, pește slab de apă dulce (șalău, știucă, lin, păstrăv, biban), budincă de pește și carne, omletă la aburi, brânză de vaci, telemea desărată, șvaițer, caș sărat, unt proaspăt, untdelemn crud, în cantitate mică, supe degresate din carne și oase, supe de roșii, borșuri pasate, aluaturi uscate, biscuiți, gelatine de fructe, sufleuri, sare în cantitate normală,

frunze de pătrunjel, mărar, tarhon, leuștean, sosuri de carne, sosuri de roșii cu rântaș dietetic.

Ca fructe să se consume *portocale* și *struguri.*

Ceaiuri

• *Onicus benedictus* L. (schinel). Se folosește ca infuzie și tinctură. Infuzie, cu o linguriță la cană, din care se bea câte un sfert, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Tinctură, din 20 g de plantă, macerată în 100 ml de alcool de 70 °, timp de *7-8* zile. Se iau 40-50 de picături, în apă sau' vin, cu o jumătate de oră înainte de mese.

• *Herba Origani* (șovârv). Infuzie concentrată, cu trei linguri de plantă la o cană, din care se beau 3-4 linguri, cu o jumătate de oră înainte de mese.

• *Herba Centaurii* (fierea pământului, țintaură). Se folosește ca infuzie și tinctură. Infuzie, cu o linguriță la o cană, din care se bea câte un sfert, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Tinctură, din 20 g de plantă macerată în 100 ml de alcool de 70 °, timp de 7-8 zile. Se iau câte 30-40 de picături, în apă sau vin, înainte de mesele principale.

• *Ceai tonic aperitiv Plafar.* Se beau, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană, două căni pe zi, cu 30 de minute înainte de mesele principale.

• Rp. *Herba Onici benedicti* (schinel) . . . . . 10 g
Folium Melissae (roiniță) . . . . . 10 g
Folium Menthae (izmă) . . . . . 10 g

Infuzie, cu două lingurițe de amestec la un pahar cu apă. Se bea câte un pahar, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Apiterapie

Mierea de albine normalizează activitatea secretorie și motorie a stomacului. De aceea și ceaiurile trebuie îndulcite cu miere. Dacă se consumă înainte de mese, cu apă rece, mărește aciditatea. Se ia câte 150 g pe zi, câte 50 g, înainte de mese cu o jumătate de oră. Se recomandă mierea de munte, de fâneață. Cura durează 1-2 luni. La nevoie se poate repeta.

Acupunctura și presopuncturâ

Pentru stimularea secreției gastrice:

• Se efectuează stimulări (de preferință moxa) la nivelul punctelor: VC_{1Qf} VC_{12}, VC_{13}.

• Stimularea punctelor: S_{36} S_{41}, S_2 care favorizează funcția stomacului și a pancreasului.

Electroterapie

• *Diatermia.* Se aplică doi electrozi, de câte 300 cm^2, unul pe epigastru, celălalt pe spate. Intensitate 0,8-1 mA. Se începe cu 20 de minute și se adaugă zilnic câte 10 minute, până se ajunge la o oră. Total se fac 10-12 ședințe, zilnic câte una sau la două zile.

• *Galvanizări.* Electrodul negativ se aplică pe abdomen (epigastru), iar cel pozitiv pe spate; intensitatea 10-15 mA; durata 10-20-30 minute; zilnic câte o ședință; în total 12-15 **ședințe.**

Tratament balneoclimateric

• Se recomandă, în faza de acalmie, stațiunile: *Olănești, Borsec, Călimănești-Căciulata, Săngeorz, Slănic Moldova* și în localitățile balneoclimaterice ca: *Drânceni, Strunga, Sugaș, Vâlcele.* Durata unei cure este de 21-30 de zile.

• *Ape minerale îmbuteliate,* care se pot folosi la domiciliu, cu condiția să nu treacă cinci luni de la data îmbutelierii.

• Se recomandă astfel apele îmbuteliate: *Covasna, Căciulata, Sarul-Dornei, Malnaș, Lipova, Biborțeni.* Se bea, **de trei ori pe** zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se începe cu un sfert, până la o jumătate de pahar, crescând progresiv doza, până la 150-300 ml, ajungându-se deci, după câteva zile, la doza de 450-900 ml pe zi, depinzând de toleranța fiecărui individ. Când se recomandă mai mult, adică peste 400-500 ml pe doză, trebuie băută în timp de 30-40 de minute, plimbându-se.

GASTRITA HIPERACIDĂ ȘI ULCERUL GASTRODUODENAL

Tratament profilactic

• Mai ales la persoanele care provin din familii de ulceroși, se recomandă să se renunțe definitiv la băuturile spirtoase.

• Să nu se facă abuz de medicamente.

• Să nu se consume mâncăruri cu grăsimi prăjite, alimente sărate, afumate, fructe și legume crude sau prea tari (nuci, alune, castraveți etc).

• Se va renunța definitiv la tutun.

• Se va evita mâncatul în grabă și la ore neregulate.

• Se va evita obiceiul de mânca numai de două ori pe zi (la prânz și seara).

• Trebuie evitate îndeletnicirile care cer o încordare nervoasă, precum și enervările din viața particulară.

• Somnul să fie de opt ore.

• Literatura, muzica, teatrul și cinematograful au rol important în menținerea echilibrului nervos.

Regimul dietetic.

• Alimentația bolnavului de ulcer trebuie să fie diferită, după cum este în perioada dureroasă (acută), la începutul sau la sfârșitul ei; în perioada de acalmie sau atunci când se ivesc complicații: hemoragie, perforație, peritonită, stenoză pilorică sau duodenală.

• în faza acută dureroasă se recomandă repaus la pat, căldură pe abdomen, care are un efect calmant, aplicată energic până la înroșirea pielii, fie că se folosește o cărămidă încălzită, un amestec de mălai cu apă fierbinte (cataplasmă caldă), care va fi înfășurată într-un prosop și se va aplica cu prudență pentru a nu provoca arsuri, fie un termofor cu cauciuc cu apă caldă, fie sticle cu apă caldă sau o pernă **electrică. *în ulcerele ce sângerează, se aplică punga cu gheață,***

• În primele zile când sunt dureri, regimul alimentar să se limiteze la 6-7 pahare cu lapte cald, băute încet, la interval de trei ore, unul după altul. După șapte zile se pot adăuga, treptat, și alte alimente ca: supe strecurate de orez, gris, fulgi de ovăz, arpacaș, cu câte o linguriță de unt proaspăt, ouă

fierte moi, frișca, gelatină de lapte, puțin îndulcite. Grăsimile, ca untul proaspăt nesărat, gălbenușul, chiar untdelemnul rafinat, bineînțeles neprăjit, au proprietatea să micșoreze secreția gastrică.

• Toate alimentele indicate se vor lua la o temperatură potrivită, nici prea calde, nici prea reci.

• După 1-2 săptămâni, alimentația se poate lărgi cu perișoare fierte, supe de zarzavat, trecute prin sită, prăjituri din aluat (pandișpan, ecleruri, biscuiți). Alimentația va fi fracționată în 4-6 mese pe zi. După mesele principale este bine să se pună un termofor cu apă caldă pe abdomen.

• *Alimentele interzise:* alcoolul, cafeaua naturală, ceai rusesc, cacao, sirop, apă de la gheață, lichide fierbinți, pâine neagră, pâine proaspătă, cartofi prăjiți, zarzavaturi crude, fructe crude, fructe uleioase, mezeluri, conserve de carne, carne de porc, gâscă, rață, vânat, pește gras, pește prăjit, pește afumat, ochiuri prăjite, omletă prăjită, supe de oase sau carne, ciorbe, aluaturi proaspete, foitaje, aluat dospit, brânzeturi fermentate sau sărate, untură, slănină, grăsime prăjită, sare în exces, oțet, înghețată, marmeladă, dulceață, hrean, muștar, piper, ceapă, usturoi, boia, murături, sosuri cu rântaș prăjit.

• *Alimente permise:* lapte, ceaiuri de plante medicinale, sucuri de fructe dulci, sucuri de legume, pâine albă uscată, pâine prăjită, piure de cartofi, paste făinoase bine fierte, orez și griș fiert, fulgi de ovăz trecuți prin sită, mămăligă pripită, pireuri de legume, legume fierte (morcovi, dovlecei, conopidă, mazăre verde) trecute prin sită, fructe dulci, coapte la cuptor sau sub formă de compot, trecute prin sită (mere, pere, prune, caise, piersici, cireșe).

Carne slabă de vițel, găină, pui, fiartă sau sub formă de perișoare fierte la aburi, pește slab fiert, rasol (șalău, biban, știucă, lin, crap, păstrăv).

Budinci de pește și carne, ouă fierte moi, omletă la aburi, brânză de vaci proaspătă, caș dulce, urdă, unt proaspăt, untdelemn crud, adăugat la mâncăruri gata pregătite sau amestecat cu apă pentru înăbușire, smântână proaspătă, frișca, supe mucilaginoase, supe cu lapte sau unt, aluaturi

uscate, biscuiți, gelatină de fructe, de lapte, cremă, sufleuri, sare în cantitate de 2 g la preparat, sosuri dietetice.

Ca fruct, cel mai bun este migdalul, iar ca legume, cartoful, morcovul și varza.

Se va mânca încet, mestecând bine.

Se recomandă următoarele sucuri:

• *Sucul de cartofi.* Se aleg cartofi sănătoși, neîncolțiți, se curăță și se introduc imediat în apă. Se spală și se prelucrează repede. Se mărunțesc, trecându-i-se prin râzătoare, apoi se dau de două ori prin mașina de tocat carne sau altă mașină pentru stors. Sucul de cartofi se folosește numai proaspăt. Se bea câte o jumătate până la o treime de pahar, înainte de masa de dimineață sau cea de la prânz, timp de 2-3 săptămâni, mai ales primăvara și toamna, înainte de a începe perioadele dureroase.

• *Sucul de varză albă crudă.* Varza crudă se curăță de impurități și de foile exterioare, se spală și se scurge de apă. Se face mărunțirea și se trece de două ori prin mașina de tocat, după care se stoarce. Sucul se folosește imediat, dar poate fi păstrat la frigider 24 de ore. Pentru o păstrare mai îndelungată, după 12 ore de stat în frigider, sucul se limpezește, apoi se separă lichidul limpezit, se introduce în sticle curate, se astupă cu dopuri fierte, se leagă și se sterilizează. Se bea câte o jumătate de pahar, de 3-4 ori pe zi, cu 40-50 de minute înainte de masă. Cura durează, în general, o lună și se face, mai ales, primăvara și toamna, înainte de a începe durerile.

• *Sucul de morcovi.* După spălarea și curățirea lor, morcovii se mărunțesc, trecându-i-se prin râzătoare și apoi se dau prin mașina de tocat sau prin mixer. Se storc, separându-se sucul și se consumă imediat. Are efecte bune în gastrite hiperacide și ulcere gastroduodenale, chiar cu hemoragii. Este și un colagog și coleretic, bun deci și în dischineziile biliare. Are și o proprietate diuretică remarcabilă.

• *Cura de chef ir.* Se consumă până la 1-1, 5 1 pe zi, timp de două luni, până ce dispare ulcerația.

Ceaiuri

• *Radix Liquiritiae* (rădăcină de lemn dulce). Macerat la rece, 1-2 linguriţe de rădăcină la o cană, care se bea în cursul unei zile, în cure de 1-2 luni, mai cu seamă toamna şi primăvara, când se declanşează crizele ulceroase. Are proprietăţi antiinflamatoare, antiulceroase, cicatrizante.

• *Radix Symphyti* (rădăcină de tătănească). Se beau 2-3 căni pe zi, înainte de mese cu o oră, din decoct, 1-2 linguriţe la o cană, timp de o lună până la două luni. Este deosebit de eficace, datorită conţinutului de *alantoină,* fiind cicatrizant si calmant.

• *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Infuzie, din două linguriţe la o cană, cantitate care se bea în cursul unei zile, pe stomacul gol, deci înainte de mese. E cicatrizant şi calmant.

• *Folium Pulmonariae* (frunze de plămânărică). Se beau 2-3 căni pe zi, înainte de mese, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană. Conţine, de asemenea, alantoină.

• *Rhizoma Calami* (rizomi de obligeană). Decoct, cu o linguriţă la o cană, care se bea în 2-3 reprize, înainte de mese; sau pulbere, câte un vârf de cuţit, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese. Acţionează ca pansament gastric. Face parte din formula *Ulcerotrcitului.*

• *Flores Acaciae* (flori de salcâm). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două linguriţe la o cană, înainte de mese. Calmează senzaţiile de pirozis (arsuri), pretându-se la cură de lungă durată, chiar şi ca ceai alimentar.

• *Folium Rubi idaei* (frunze de zmeur). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă la cană. Contribuie la micşorarea acidităţii. Se poate folosi şi ca ceai alimentar.

• *Ceai gastric cicatrizant* (Plafar). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la cană, între mese. Scade secreţia, calmează durerile şi pirozisul.

Ulcere cu melene hetnoragice:

• *Quercus robur L.* (stejar). Se beau 2-3 căni pe zi din decoct de coajă de stejar, cu două linguriţe 200 ml de apă rece, după care se fierbe 20-30 minute. Este hemostatic şi antiseptic.

• *Lythrum salicaria* L. (răchitan). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă de plantă la 200 ml de apă în clocot. Este hemostatic şi antiseptic.

Apiterapie

• *Tinctură de propolis* 20 %. Se iau câte 40 de picături dimineaţa, pe stomacul gol, într-un dl de lapte cald. Cura durează până la ameliorarea şi chiar vindecarea ulcerului. Tinctură se prepară astfel: la 100 ml de alcool de 80-86 ° se adaugă 20 g de propolis, care să nu fie mai vechi de un an. Alcoolul amestecat cu propolis se pune într-un capac, apoi se încălzeşte până la 30-40 °. Această operaţie de încălzire se repetă timp de şapte zile. După aceea îl lăsăm să se aşeze şi turnăm lichidul curat într-o sticlă brună, din care se consumă până la terminare.

Tratament balneoclimateric

• Se recomandă, în faza de acalmie, după cel puţin trei luni de la trecerea episodului acut, atât în ulcere cât şi în gastrite hiperacide, izvoarele alcaline pure sau alcaline carbogazoase.

Sunt indicate staţiunile balneoclimaterice cu astfel de izvoare: *Sângeorz, Slănic Moldova, Tinca, Malnaş, Olăneşti, Bodoc, Ciungei.* Se recomandă o cură de 3-4 săptămâni în staţiuni şi, în continuare, acasă. După trei luni se poate repeta cu ape alcaline îmbuteliate: *Hebe, Slănic 1 şi* 3, *Bodoc, Tinca.*

Apa se încălzeşte şi se consumă, câte 50-150 g, înainte de mese cu o oră şi jumătate. Durata curei este de 4-5 săptămâni. Se poate repeta după un interval de 3-6 săptămâni. Apa să fie cât mai proaspătă, în orice caz să nu depăşească cinci luni de la data îmbutelierii.

• *Băi cu esenţa de brad.* Câte 150 g de *Pinus sylvestris,* pentru o baie generală; zilnic o baie, înainte de culcare. Se face o cură de 21 de băi. Se pot repeta după trei luni. Se folosesc pentru combaterea componentei nervoase.

• *Perieri uscată (auto perieri).* Auto-perierile se execută cu perii de baie, cu păr natural sau sintetic, stând în picioare, cu

excepția perierii piciorului, când este obligat să se așeze pe scaun. Perierea se începe cu mișcări de jos în sus, de la pulpă, apoi talpa și dosul piciorului, se trece la coapsă și apoi se perie celălalt membru inferior. în regiunea feselor se fac perieri circulare. Se așează pe scaun și se trece la perierea cefei, umerilor, spatelui și a coloanei vertebrale. Se perie apoi cutia toracică, cu mișcări laterale, de-a lungul coastelor, din spate spre față. Se trece la perierea părții anterioare a trunchiului. Se perie mai întâi circular regiunea mamelelor, apoi părțile laterale ale toracelui spre stern, în continuare se trece la perierea abdomenului, prin mișcări circulare, în sensul evacuării intestinale. Se execută în fiecare seară înainte de culcare sau dimineața la sculare. Este o procedură pentru combaterea componentei nervoase.

• *Comprese stimulante sau pricssnitz.* Se execută cu două bucăți de pânză (prosop), unul mai mic, iar altul ceva mai mare. Se înmoaie prosopul mic într-o găleată cu apă, la temperatura camerei, se stoarce bine și se aplică pe gambe și pe abdomen. Peste acesta, se aplică un al doilea prosop uscat, în așa fel ca să depășească cu 2-3 cm pe cel umed. Durata de aplicare este până la completa uscare.

• *în perioadele cu hemoragie* se indică a se pune comprese reci, hidrofor sau pungă cu gheață pe abdomen, făcând o pauză de 1-2 ore.

• *In fazele dureroase, fără hemoragie,* se **aplică** cataplasme calde, parafină sau nămol, 10-15-20 de minute.

Electro terapie

• *Solux pe abdomen,* câte 20 minute, de 1-2 ori pe zi.

• *Ionogalvanizări* cu zinc, pe abdomen, cu electrozi de 300 cm^3. Electrodul pozitiv, îmbibat cu soluție de zinc sulfat, pe epigastru și cel negativ pe ultimele vertebre dorsale; zilnic sau la două zile câte o ședință; intensitate de 10-15 mA. Durata 20-30 de minute, în total 10-15 ședințe pe serie.

• *Curenți interferențiali.* Se aplică electrozii plăci, doi anterior, doi posterior, plasați în așa fel ca acești curenți să se

încrucișeze la nivelul unde este localizat ulcerul. Se folosesc plăcile cele mai mari. Intensitatea ușoară sau mijlocie, 10-25-30 mA, frecvență rapidă, spectru cu intensitate ușoară. Intensitatea forte și frecvența lentă sunt contraindicate. Se recomandă să se facă tratamentul după ce se bea o anumită cantitate de lapte.

• *Magnetodiafinx,* în câmpuri continui, sedative, cu scop de scădere a tonusului parasimpatic și împotriva spasmului. Se folosesc cele două bobine cerc și una sau două mici, cu sudul pe regiunea dureroasă (epigastru): 50 Hz = două minute; 100 Hz = trei minute, zilnic o ședință; total 15 ședințe pe serie. Se poate repeta de patru ori pe an; o serie de fiecare trimestru.

• *Ultraviolete,* în doze eritem, pe regiunea spatelui, în caz de dureri la nivelul D_7-D_w pe o suprafață de 400 cm^2, cinci biodoze; în total 3-5 iradieri, la interval de 3-4 zile o iradiere.

Acupunctura

Punctele cheie sunt: S_4, VS_6, iar S_{30} este punctul cu acțiune specifică.

• Pentru diminuarea secreției gastrice: punctele SP_4, V_{21},

• Pentru diminuarea motilității gastrice: punctele S_{36}, S_{45}, VC_{12}, VC_{21}.

• Pentru efectul antiseptic piloric: punctele $SP^{\wedge}$ VC_{12}, R_{21}.

SINDROMUL DISPEPTIC DUODENAL
(DISCHINEZIA DUODENALĂ CU STAZĂ, DUODENITELE)

Sindromul dispeptic duodenal este o boală cronică, tenace uneori, cu paroxisme, cu evoluție subcontinuă, cu acalmii scurte (de 2-3 zile), fără periodicitate sezonieră.

Semnele principale sunt: balonări postprandiale, grețuri, arsuri, la care se adaugă poftă de mâncare capricioasă, ce duce la slăbirea în greutate și a forțelor fizice.

Balonarea epigastrică survine la 1-2 ore după mâncare, uneori chiar pe nemâncate. Grețurile sunt de scurtă durată și

apar dimineața, pe stomacul gol, în jurul orei 8-10 și reapar spre ora prânzului. Sunt așa zisele *grețuri bifazice.* Nocturn, survin arsuri, ce adesea îl trezesc pe bolnav *(arsurile tardive duodenale).* Inapetența se instalează după primele înghițituri. Durerile se prezintă cu aspecte variate: de la intensitate moderată până la crize dureroase, cu localizare epigastrică și iradieri variate.

DISCHINEZIA DUODENALĂ CU STAZĂ

Este o suferință de acompaniament, care însoțește procese abdominale. Apare în afecțiunile duodenului, inflamatorii și neinflamatorii, într-o multitudine de afecțiuni abdominale (hepatite acute și cronice, colecistopatii, pancreatite, enterocolite etc), intoxicații generale (etilism, nicotinism) sau apare în cazul unei dereglări nervoase. Poate fi deci, primitivă sau secundară.

DUODENITELE

Sunt inflamații ale mucoasei duodenale. Ele survin, mai ales, în același timp cu o gastrită sau jejunită. Adeseori, duodenita este însoțită de o stază duodenală. Evoluează clinic cu sindromul dispeptic duodenal, în care predomină senzația de arsură post alimentară, retrosternală, mai ales tardivă, nocturnă, iradiată în epigastru și chiar în faringe.

Se recomandă regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, electroterapie și balneoterapie.

Regim dietetic

Alimentația va fi completă, cu mese fracționate și frecvente, de cinci ori pe zi, mai bogată în hidrați de carbon (dulciuri și paste făinoase), săracă în grăsimi, cu aport suficient de vitamine și proteine.

Ca fructe: *afine, lămâie, portocale,* iar ca legume: *ceapa, mărarul, morcovul, pătrunjelul, țelina, usturoiul*

Ceaiuri

• *Ocimum basilicum L.* (busuioc). Antiseptic, calmează durerile abdominale, colicele intestinale, elimină gazele. Se beau două căni pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml de apă în clocot, după mesele principale: ultima seara, la culcare.

• *Melissa officinalis* L. (roiniță). Bacteriostatic, antiseptic, carminativ. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml de apă în clocot.

• *Mentha piperita (L.) Huds* (izmă bună). Este antiseptic gastro-intestinal și carminativ. Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml de apă clocotită. *Este contraindicat însă în ulcerul gastro duodenal.*

• *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichenul de piatră). Este calmant, favorizează secrețiile digestive, cu rezultate bune împotriva vărsăturilor. Infuzie, cu o linguriță de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se fierbe cinci minute. Se beau trei căni pe zi, reci, adăugând un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu la fiecare cană.

• *Matricaria chamomilla L.* (mușețel). Este antiseptic, anestezic, dezinfectant, bacteriostatic. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 lingurițe de flori la 200 ml de apă clocotită.

• *Dracocephalum moldavica* L. (mătăciune). Cu proprietăți antispastice, absorbante, stomahice. Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml de apă în clocot.

Apiterapie

• *Polenul.* Se consumă uscat, pe nemâncate sau cu puțin înaintea meselor, după care se ia apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună. Se repetă după trei luni, de patru ori pe an, o lună pe trimestru. Se iau 20 de g pe zi (o lingură de supă rasă) sau 6-8 tablete.

Electroterapie și balneoterapie

• *Infraroșii,* sub formă de solux, pe regiunea epigastrică, 15 minute, zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serii.

Tratament balneoclimateric

• Sunt recomandate apele minerale bicarbonatate, carbogazoase din stațiunile *Ciunget* și *Tinca.*

• Apele sulfuroase clorurate din Căciulata.

• Apele minerale bicarbonatate ca izvorul *Păușa* din *Călimănești* și ape sulfuroase oligo-metalice din stațiunea *Olănești,* izvoarele 24,11,12.

BOLILE INTESTINULUI

A. Enterite și enterocolite acute

Sunt afecțiuni datorate inflamației acute a intestinului subțire și gros. Cauzele sunt, în primul rând, toxiinfecțiile, greșeli alimentare (mese abundente, alimente alterate sau iritante), precum și unele medicamente. De obicei, bolnavul se plânge de greață, poate prezenta vărsături, acuză colici abdominale. Curând apar scaune moi, frecvente (10-20 pe zi), precedate și însoțite de colici, cu senzație de arsură la anus. Starea generală se alterează rapid: febră, semne de deshidratare, cu sete intensă, limbă uscată, tendință la leșin.

Tratament profilactic

• *A* se evita alimentele vechi, contaminate sau alterate, abuzul de antibiotice, salubrizarea surselor de apă.

Regim alimentar

• Se începe întotdeauna cu o dietă hidrică formată din ceaiuri neîndulcite (afin, sclipeți și răchitan), supă de morcovi, zeamă de orez, cu suplimentări de sare, care se prelungește până la încetarea scaunelor diareice. în mod treptat se va adăuga brânză proaspătă de vaci, ouă fierte moi, carne fiartă de pasăre sau de vită.

Alimente interzise

• Laptele, dulciurile și celulozice ca fasolea. După câteva zile se pot permite: untul, spanacul, mere rase, și, mai târziu, cartofii.

• Ca fructe se recomandă: *afine, migdale, castane,* iar ca legume: *napul, usturoiul.*

Ceaiuri

• *Lythrum salicaria L.* (răchitan), de la care se folosește toată planta.

împiedică fermentațiile intestinale, este antispetic, hemostatic, antidiareic, antidizenteric, având acțiune antibiotică. Decoct sau infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se beau trei căni pe zi.

• *Vaccinium myrtillus L.* (afin). Se folosesc frunzele și fructele. Are proprietăți astringente și antibiotice. Se face un decoct din 10 % frunze sau fructe pisate, ce se fierb în 500 ml apă. Se bea călduț, fracționat în 3 reprize, în cursul unei zile.

• *Potentilla erecta (L.) Hampe* (sclipeți). Are aceleași proprietăți ca și rădăcina de rathania. Decoct, cu o lingură la cană. Se beau trei căni pe zi.

• *Oțetul de mere* după dr. D. C. Jarvis. Se iau două lingurițe de oțet de mere și se amestecă într-un pahar de 100 ml cu apă. Se ia câte o linguriță din 5 în 5 minute. Durata consumului este de două ore și apoi se consumă încă un pahar, din care se ia o linguriță din 15 minute în 15 minute, apoi 2-3 zile se va lua câte un pahar din acest amestec la fiecare masă.

B. Enterocolite cronice

Sunt inflamații cronice ale mucoasei intestinale. Se caracterizează prin perioade de agravare și acalmie, care se succed neregulat. Puseurile de exacerbare sunt declanșate de multiple influențe: consumul de alimente rău tolerate, administrarea orală de antibiotice, infecții generale, stări de tensiune psiho-afectivă, expunere la frig, schimbarea climatului sau a obiceiurilor alimentare. Durata acestor episoade este de câteva zile, câteva săptămâni, extinzându-se uneori 2-3 luni.

Se indică: regim dietetic, ceaiuri, electroterapie, apiterapie, acupunctura, balneoclimatologie.

Tratament profilactic

• Distanța între mese să fie egală, adică să se mănânce la aceeași oră, cantitativ să nu difere.

• Mesele principale să fie în număr de trei, dimineața, la prânz și seara, iar între mesele respective să se mănânce doar în cantități reduse.

• Pregătirea meniurilor să fie cu gust, fără a fi îmbibate în grăsimi.

• Compoziția alimentației să fie echilibrată, să nu fie unilaterală.

• Alimentele să fie mestecate bine.

• Să se evite consumul exagerat de antibiotice ca: tetraciclină, cloramfenicolul, cloromicitina etc, care distrug flora microbiană naturală.

• Trebuie să se ia măsuri împotriva constipației.

• *Alimente permise:* ceai îndulcit numai cu zaharină, mai târziu cu lactoză, cacao cu apă, supe de carne, carne albă fiartă sau la grătar, carne de pasăre, de vițel, miel, pește slab (șalău, știucă, păstrăv, biban, guvizi, mreană, calcan), șuncă, slănină, gelatină, brânză proaspătă de vaci, unt, ouă moi sau ochiuri românești, biscuiți, pâine albă prăjită.

în fazele de ameliorare se adaugă: supe de făină, supă strecurată de legume, paste făinoase (gris, orez, macaroane, fulgi de ovăz, tapioca, tăiței, arpacaș, fidea, budinci, prăjituri uscate, tarte).

• *Băuturi:* apă naturală, sifon, vin roșu, vin de afine, afinată, iar ca fructe se recomandă foarte mult afinele.

• *Alimentele interzise:* lapte, iaurt, brânzeturi fermentate, smântână, pâine neagră, legume verzi, legume uscate, ciuperci, salate crude, ceapă, castraveți, ridichi, sfeclă, pătlăgele roșii și vinete, mărar, carne de vacă, de porc, rață, gâscă, tocană, papricaș, vânat, ficat, rinichi, sosuri, mezeluri, pește gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), carne sau pește conservat, sardele, icre, gemuri, condimente (ardei iute, piper, muștar, hrean), prăjituri cu frișca, fructe, tarte, ciocolată, înghețată, fructele crude, migdale, compoturi, băuturi

.ilcoolice, cafeaua neagră. în general, trebuie înlăturate toate .ilimentele care fermentează.

Ceaiuri

• *Flores Chamomillae* (mușețel), un puternic antiseptic. I nfuzie, cu 1-2 linguriță de plantă la cană, care se bea în cursul unei zile. Sau extract dublu: macerat la rece, cu 1-2 linguriță de plantă la o jumătate de cană, timp de 30 de minute. Se strecoară, iar florile rămase se infuzează cu altă jumătate de cană în clocot, cele două lichide amestecându-se. Se beau două căni în cursul unei zile.

• *Vaccinium myrtillus L.* (afin). Se folosesc frunzele și fructele, cu acțiune antidiareică și antiseptică. *Infuzie* din fructe sau frunze, cu două linguriță la 500 ml de apă în clocot. Se bea călduț și fracționat în trei reprize.

Decoct din fructe: o linguriță și jumătate de fructe zdrobite în 500 ml de apă rece. Se fierbe 30 de minute. Se bea călduț în trei reprize.

Macerat la rece, o linguriță și jumătate de fructe zdrobite, la 400 ml de apă rece. Se lasă la macerat, la rece, timp de opt ore, la temperatura camerei și se bea în cursul unei zile, în 2-3 reprize.

• *Herba Hyperici* (sunătoare). Infuzie, cu o linguriță la cană. Se beau 2-3 căni pe zi. Sau infuzie concentrată, din două linguri de plantă la o cană. Se bea câte o lingură după fiecare masă.

• *Folium Cynarae* (anghinare). Se folosesc frunzele contra fermentațiilor intestinale, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană. Se beau 2-3 căni pe zi.

• *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Infuzie din flori, cu două linguri la o jumătate de litru de apă, cantitate ce se bea în cursul unei zile.

• *Herba Serpylii* (cimbrișor) și *Herba Thymi vulgaris* (cimbru de cultură). Au acțiune antiseptică puternică. Infuzie, cu 1-2 linguriță la o cană. Se beau două căni pe zi.

• *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Are acțiune antiseptică. Infuzie, cu două linguriță la o cană. Se iau 3-4 linguri pe zi.

• *Radix Gei* (rădăcină de cerențel). Decoct, cu două linguriță la 300 ml apă. Se fierbe 30 de minute. Se folosește în trei reprize, după mesele principale.

• *Ceaiul anticolitic Plafar.* Infuzie, cu 1-1,5 linguriță la cană. Se beau 2-3 căni pe zi după mese.

Electroterapie

• *Solux (infraroșii).* în colita spasmodică, dureroasă, 10-15 minute pe abdomen; zilnic câte o ședință; total 10-20 de ședințe pe serie.

• *Galvanizări* cu pol pozitiv în regiunea dureroasă, cu intensitate de 20-30 mA, 15 minute. Zilnic o ședință. Total 15-20 ședințe pe serie.

• *Ionizare* cu sulfat de zinc 0,5 %, pozitiv pe locul dureros, începând cu o intensitate de 3 mA și crește progresiv până la 15 mA. Durata unei ședințe este de 15 minute; la trei zile o ședință; total, 12-15 ședințe pe serie.

• *Unde scurte,* în colitele neulceroase, cu cei doi poli așezați transversal, unul abdominal și unul lombar. Durata 10-20 de minute; doza I și III; total, 10 ședințe pe serie.

Apiterapie

• *Propolis,* extract alcoolic de 95 % (proporția 1: 5). După 40 de ore se dizolvă în apă distilată 30 %. Se iau 30-40 de picături, într-un pahar de apă călduță, cu o oră înainte de mese, sau câte 10-20 g de propolis, sub formă granulată sau praf, pe zi, până la completa vindecare.

• *Polenul uscat.* Se iau 20 g pe zi, înaintea meselor. O cură durează o lună.

Acupunctura

• Tonifierea funcției splină-pancreas. Se recomandă **punctele: SP_2, SP_4,** *SP_6, S_a, SP_X,* S_{37}, *VC_{12}, lG_i, VS_6.*

• Când diareea predomină, se vor trata, în dispersie, punctele V_{25}, W_{27}, S_{25}, S_{36}, *SP_U, $VC_{g/}$* F_3, *IG,*

Presopunctură

• A se masa, cinci minute, punctul numit *Stomac inferior - VC_{10}* - care se află la două degete deasupra ombilicului, prin dispersie, în sens de deșurubare, de două ori pe zi, înaintea meselor; total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• în *colitele spastice,* apele minerale din stațiunile: *Băile Felix, 1 Mai, Geoagiu, Moneasa, Băile Herculane* (izvoarele *Hygeea și Hercule),* izvoarele 1 și 2 din *Someșeni.*

• în *enterocolitele prelungite,* apele minerale din stațiunile *Lipova, Buziaș, Borsec, Vatra Dornei, Covasna, Bodoc, Ciungetlinca, Sângeorz, Vâlcele.*

• *Apele îmbuteliate,* consumate la domiciliu: *Lipova, Covasna, Borsec, Buziaș, Sarul Dornei.*

• Să nu treacă trei luni de la data îmbutelierii.

• Apa se bea încet, în înghițituri mici. Se începe cu un sfert, până la o jumătate de pahar. Doza totală dintr-o zi se calculează înmulțind greutatea corporală cu 10 și rezultatul obținut se împarte la trei doze.

C. Colitele de putrefacție

Sunt o formă particulară de colopatii cronice, cu predominanța disbacteriozei de putrefacție intestinală. Evacuarea intestinului se face greu, cu scaun de putrefacție. De fapt, este tot o enterocolită difuză de constipație.

Se recomandă tratament prin: regim alimentar, sucuri, ceaiuri, apiterapie, acupunctura, presopunctură.

***Regim** alimentar*

• *Alimente permise:* ceai, iaurt, cacao cu apă, supe făinoase, supe strecurate de legume, paste făinoase (gris, orez, macaroane, fulgi de ovăz, tapioca, tăiței, fidea, arpacaș),

biscuiți, pâine albă prăjită, carne albă de pasăre, vițel, miel, fiartă sau la grătar, pește alb (șalău, știucă, biban, guvizi, mreană, calcan), șuncă slabă, ouă moi, brânzeturi nefermentate, brânză de vaci, urdă, șvaițer, unt, budincă, prăjituri uscate, creme, sufleuri, tarte, iar ca băuturi: apă naturală, sifon, vin roșu.

In faza de ameliorare se adaugă: legume trecute prin sită, cartofi, morcovi, dovlecei, fasole și mazăre verde, zeamă de compot, suc de fructe, suc de legume.

• *Alimente interzise:* lapte, brânzeturi fermentate, smântână, carne de porc, gâscă, rață, vacă, papricaș, tocană, vânat, slănină, sosuri, mezeluri, ficat, rinichi, pește gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), carne sau pește conservat, sardele, icre, grăsimi, legume uscate, ciuperci, salate crude, mărar, mac, pătlăgele roșii, ridichi, sfeclă, castraveți, condimente (piper, ardei iute, boia iute, muștar, hrean), prăjituri cu frișca, cu fructe, tarte de ciocolată, migdale, nuci, alune, înghețată, fructe crude, ciocolată, cafea neagră, băuturi alcoolice ca: țuică, bere, vin alb, lichior.

Colita mixtă

Când colita este mixtă (sunt scaune, când de putrefacție, când de fermentație) se recurge când la regimul alimentar din colitele de fermentație, când la cel din colitele de putrefacție, așa zisul *regim în zig-zag.*

• *Sucul de dovleac.* Se obține din dovlecei sănătoși, bine copți, dar nu trecuți din copt. Se curăță de coajă și de semințe. Miezul se taie în cuburi mici, se trece prin mașina de tocat, apoi se stoarce pentru a se separa sucul. Se consumă imediat sau se păstrează, cel mult, 10 ore la frigider. Se bea câte un pahar pe zi, atâta timp cât durează constipația.

• *Băutură din dovleac fiert:* 500 g de miez de dovleac, apă cît cuprinde. Dovleacul se taie în bucățele și se așează la fiert într-un vas emailat, cu apă cât cuprinde. După ce s-a înmuiat dovleacul, se scurge apa și se păstrează. Dovleacul fiert se

pune într-un vas și se freacă cu lingura de lemn până se face o pastă fină, apoi se adaugă apa în care a fiert. Se amestecă bine și se consumă. Băutura rezultată se ia în două reprize, dimineața și seara. Se consumă zilnic până ce fenomenele de constipație dispar.

Ceaiuri

• *Herba Hyperici* (sunătoare). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană, sau infuzie, cu două linguri de plantă la cană, din care se bea câte o lingură la fiecare masă.

• *Folium Ritbi fructicosi* (frunze de mur). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două linguriță de plantă la cană.

• *Melissa officinalis L.* (roiniță). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml de apă clocotită.

• *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Infuzie cu două linguriță la cană. Se beau 3-4 linguri pe zi.

• *Ceai anticolitic Plafar.* Se beau 2-3 căni pe zi, după mese, dintr-o infuzie, cu 1-1,5 linguriță la o cană de apă.

Apiterapie

• *Polen.* 20 g pe zi, dimineața, pe nemâncate, polen granulat. O dată cu polenul să se ia apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună. Cura se face câte o lună la fiecare trimestru, iar uneori trebuie prelungită tot anul, cu întrerupere de o săptămână din când în când.

• *Propolis.* Tinctură alcoolică, 20 g la 100 cm^3 alcool de 70°. A se folosi câte 20-30 de picături, de trei ori pe zi, cu o oră înaintea meselor.

Electroterapie

• *Solux (infraroșii).* 10-15 minute pe abdomen; zilnic câte o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *Galvanizări,* cu polul pozitiv în regiunea dureroasă, intensitate de 20-30 mA; 15 minute; zilnic o ședință; total 15-20 ședințe pe serie.

• *Unde scurte,* transversal, cu un electrod abdominal și altul lombar; durata 15-20 de minute; dozele II și III; total, 10 ședințe pe serie.

Presopunctură și acupunctură

• Se va masa prin dispersie (deșurubare) punctul numit *Stomac inferior* VC_W care se afl§ la două degete deasupra ombilicului. Se va masa, timp de cinci minute, de două ori pe zi, total pe serie, 10 ședințe.

• Lovituri ușoare cu vârful degetelor pe osul sacru, insistându-se pe locul unde acest os se articulează cu vertebra 5-6 lombară.

D. Diareea

Este o dereglare intestinală, manifestată printr-un număr mare de scaune lichide, care apar în urma unor tulburări care privesc funcțiile intestinului: motilitatea (peristaltismul), absorbția sau secreția. Un peristaltism intestinal accelerat provoacă scaune dese și moi, deoarece nu mai dă timp conținutului lichid din intestin să fie absorbit de mucoasa acestuia.

Diareea se datorează, cel mai frecvent, unei inflamații a mucoasei intestinale (enterita), provocată de diferite microorganisme și de toxinele lor.

Se indică: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, presopunctură și acupunctura.

Regim dietetic

• Mere rase mărunt, fără coajă, 500-1000 g pe zi.
• Brânză de vaci, 200 g.
• Ceaiuri îndulcite cu zaharină.
• *Alimente permise,* ceai, cacao cu apă, cafea de ghindă, sucuri de fructe, chisel, pâine albă prăjită, gris, orez, fulgi de ovăz pasați, carne de vacă slabă, fiartă și tocată, fără zgârciuri, carne de vițel, pui, găină, pește slab, rasol, budincă de pește sau de carne, caș, brânză de vaci proaspătă, ulei crud, în cantități mici, supe mucilaginoase, supe de carne sau oase, degresate, aluaturi uscate, sare în cantități de 1 g, adăugată la mâncare.

• Ca fructe se consumă: *afine, agrișe, coarne, castane, gutui, mere, nuci, zmeură, arahide,* iar ca legume: *ceapa, hreanul, morcovul, urzica, usturoiul, varza.*

Ceaiuri

• *Fructus Myrtilli* (fructe de afin). Se beau două căni pe zi din decoct, cu o linguriță la cană, sau macerat la rece, timp de opt ore, din două linguriție la o jumătate de litru de apă, care se bea în timpul zilei. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de fructe de afin la o cană.

• *Lichior de afine.* Se consumă cu moderație.

• *Herba Salicariae L.* (răchitan). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la cană. Poate fi folosit și la cafea.

• *Folium Menthae* (frunze de mentă). *Este cel mai indicat în diareea copiilor mici.* Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

• *Potehtilla erecta (L.) Rampe* (sclîpeți). Are aceleași proprietăți ca și rădăcina de rathania. Decoct, cu o lingură la cană, din care se bea de trei ori pe zi.

• *Radix Gei* (rădăcină de cerențel). Decoct, din două linguriție la cană, care se bea pe stomacul gol. Efectul ceaiului crește în amestec cu *mentă, mușețel și sunătoare.*

• *Fructus Pruni spinosi* (fructe de porumbar). Se beau 2-3 căni pe zi, din decoct, cu o linguriță la cană.

• *Folium Fragariae, Rubi fructicosi,si Rubi idaei* (frunze de frag, mur și zmeur). Este mult mai ușor de suportat, având gust aromat, plăcut. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu două linguriție la cană.

• *Flores Cyani* (flori de albăstrele). Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriție la cană.

• *Polygonum aviculare L:* (troscot). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriție la cană, din care se beau 3-4 linguri pe zi.

• *Cortex Quercus* (coajă de stejar), cel mai eficient, chiar în diareea rebelă, cu efecte antitoxice și antiseptice asupra florii

microbiene. Decoct, cu două linguriţe de coajă la cană. Se beau două căni pe zi, între mese, neîndulcit.

• *Ghindă de stejar prăjită.* Dintr-o linguriţă de ghindă măcinată şi prăjită se prepară o cafea. Se bea o ceşcuţă dimineaţa, pe nemâncate.

• *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriţă la cană; sau se beau trei linguri dintr-o infuzie, cu patru linguri la cană.

• *Herba Bursae pastoris* (traista ciobanului). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriţe la cană.

• *Flores Rosae* (petale de trandafir). Se folosesc, mai ales în formele cronice ale diareii. Se prepară o infuzie, cu 1-2 linguriţe la cană, din care se beau 2-3 căni pe zi.

• *Echium vulgare* L (iarba şarpelui). Are acţiune antibiotică. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă la cană.

• *Ocimum basilicum L* (busuioc). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă la o cană de 250 ml de apă în clocot.

• *Allhtm sativiim L.* (usturoi). Are acţiune antimicrobiană. 2-3 bulbi (căţei) de usturoi pe zi, asigură efecte bune.

• *Rachiu cu usturoi* şi hrean: 20 g *usturoi,* 20 g *rădăcină de hrean,* ras fin, 500 ml de *rachiu* de 40°. Se pune într-o sticlă rachiul, hreanul şi usturoiul pisat, se astupă şi se agită bine. Se lasă la macerat 10 zile, timp în care se agită din când în când. Se ia câte o lingură din amestec, de 2-3 ori pe zi. Se foloseşte şi în *dizenteria bacteriană.*

Apiterapie

Polenul Are efect foarte bun în diareea persistentă, care nu cedează nici la antibiotice. Se iau 20 g de polen granulat pe zi, dimineaţa pe stomacul gol.

Presopunctură şi acupunctură

Se masează faţa palmară a degetului arătător până la baza degetului mare. Pe meridianul splină-pancreas se găseşte punctul numit *Fiul Prinţului* - SP_4 - care se află în scobitura de pe marginea internă a tălpii piciorului, aproximativ la

jumătatea sa. Se face acupunctura acestui punct şi masaj prin tonifiere, în sensul înşurubării, 10 minute, de două ori pe zi, câte 10 şedinţe pe serie.

CONSTIPAŢIA CRONICĂ

Este o boală ce se manifestă printr-o evacuare întârziată şi insuficientă a conţinutului intestinal. Bolnavul are scaune rare, la 2-4 zile, în cantitate redusă.

Constipaţia este, în general, o tulburare funcţională *(constipafia obişnuită, habituaľa),* provocată fie de scăderea tonicităţii musculaturii intestinale *{constipaţia atonă),* fie de contractura acestei musculaturi *(constipafie spastică).* Poate provoca dureri de cap, indispoziţie, lipsă de apetit.

Sunt indicate: regim alimentar, sucuri, ceaiuri, apiterapie, acupunctura, presopunctură, tratament balneoclimateric.

Regim alimentar

Constipaţii fără complicaţii

• Se indică un regim alimentar bogat în celuloză: fasole verde, dovlecei, banane, mazăre pasată, morcovi, ţelină, sfeclă, ştevie, cartofi, salată verde, sparanghel, leguminoase.

• Se va da o atenţie deosebită salatelor.

• Fructe uscate: *prune, caise, piersici,* vor fi ţinute în apă înainte de a fi consumate.

• Leguminoasele uscate *(fasole, mazăre, linte, bob),* vor fi mâncate de cei ce le tolerează.

• Sunt permise dulciurile şi compoturile (dulceaţa, marmelada, magiunul, mierea).

• Pâinea, în cantitate de 200-250 g pe zi, va fi neagră sau integrală.

• Orezul, bine fiert şi pastele făinoase sunt permise în cantităţi mici. Orezul va fi înlocuit cu fulgi de ovăz.

• O lingură de tărâţe, în compot, la sfârşitul meselor.

• Iaurtul, laptele bătut și chefirul de o zi, amestecat cu miere.

• Carnea este indicată numai în cantități strict necesare. Se preferă carnea grasă și peștele sărat.

• Grăsimile vor fi permise sub formă de smântână, gălbenuș de ou, ulei de porumb sau de floarea soarelui.

• Lichidele să se consume în cantități mari, 1500-2000 ml pe zi, apă, plus ceaiurile medicale cu acțiune laxativă și băuturile gazoase.

• Este permisă înghețata, ca și băuturile de la gheață.

• Să se consume fructe în cantități mari, cu coajă, 500-800 g pe zi, divizate în trei porții.

Constipații cu complicații

• Legume cu celuloză fină (dovlecei, fasole verde fină, morcovi sub formă de piureuri), salată crudă, opărită în cantități mai mici.

• Fructe sub formă de sucuri, compoturi, evitându-se cojile.

• Carne slabă fiartă sau friptă la grătar, rasol, mușchi, ficat (tocată și fiartă, ca perișoare și mititei la grătar, fără zgârciuri și fără condimente).

• Brânză de vaci, caș, urdă, șvaițer, pâine albă rece sau prăjită: grăsimi numai sub formă de unt sau ulei.

• Lichidele se vor consuma numai după necesitate. Se vor evita băuturile fermentate și reci, de asemenea, înghețata.

• Pe măsura ameliorării tulburărilor inflamatorii, se vor permite după toleranță: iaurt, lapte bătut, cartofi, sub formă de piure, salată verde crudă.

• *Fructe cu acțiune împotriva constipației:* caise, cireșe, coacăze, fragi, mere, măsline, piersici, prune, pere, vișine, struguri, portocale, smochine, pepene galben și verde.

• *Legume anticonstipante:* asmățui, castravete, ceapă, dovleac, leuștean, mazăre, măcriș, pătlăgele vinete, praz, spanac, tomate.

• *Sucul de dovleac. Se* obține din dovlecei proaspeți, sănătoși, bine copți, dar nu trecuți. Se prepară ca și cel din colita de putrefacție, ca și băutura din dovleac fiert.

Ceaiuri

• *Cortex Frangulae* (coajă de crușin). *Este principala plantă laxativă.* Nu dă obișnuință. Este foarte bună și în constipațiile cronice. Se folosește coaja uscată, de cel puțin un an vechime. Se folosește ca decoct, cu o lingură de coajă opărită la o cană de apă fierbinte. Se lasă în repaus o jumătate de oră, apoi se fierbe la foc domol, 15-30 minute. Se bea călduț, îndulcit cu miere, seara la culcare. Sau *pulbere,* 2-3 vârfuri de cuțit pe zi.

• *Radix Cichorii* (rădăcină de cicoare). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la o cană.

• *Folium Fraxini* (frunze de frasin). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguri la cană.

• *Folium Cynarae* (frunze de anghinare). în special, în constipațiile datorate unor disfuncții hepatice. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

• *Herba Convolvuli* (volbură). Are acțiune purgativă. Infuzie, cu două linguriște la cană, ce se bea pe stomacul gol, dimineața.

Tinctură, din 20 de g macerată timp de 10 zile în 100 ml alcool de 70°, din care se iau 2-4 linguri cu sirop sau miere, dimineața pe stomacul gol. Sau *pulbere,* din care se iau două vârfuri de cuțit, cu miere, dimineața, pe stomacul gol.

• *Semen Lini* (semințe de in). Au o acțiune mecanică, datorită mucilagiilor, chiar în constipațiile rebele. Se iau 1-2 linguriște cu semințe, cu puțină apă, de preferință seara, la culcare.

• *Semen Sinapis albae* (semințe de muștar). Se vor lua întregi, cu puțină apă, începând cu o linguriță, ajungându-se progresiv la o lingură. *Nu se vor face tratamente îndelungate și nu se vor da la copii.*

• *Ceai laxativ, Plafar.* Decoct, prin fierbere, timp de 3-4 minute, cu o lingură la cană. Se bea seara la culcare. In constipațiile rebele se mai bea dimineața o cană, pe stomacul gol.

• *Pulbere laxativ-purgativă.* Este compusă din *coajă de crușin, frunze de frasin, rădăcină de cicoare, rădăcină de lemn dulce, fenicuL* Se ia o linguriță, amestecată cu puțină apă, dimineața. Dozele se măresc sau se micșorează în funcție de efecte.

Apiterapie

• *Mierea de albine.* 100 de g, în 2-3 reprize pe zi, de preferință cu *suc de mere.*

• *Polen. Vindecă constipaf iile cele mai rebele.* Se ia **câte 20-30** de g, zilnic. Se bea cu apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună. Se face pauză două luni și se repetă. Se poate repeta de patru ori pe an, o dată la fiecare trimestru.

• *Aloc.* Un vârf de cuțit, la un sfert de litru de apă, amestecat cu 1-2 linguri de *miere.* Acest amestec se fierbe trei minute. Se iau zilnic trei linguri, înainte de mese.

Hidro terapie

• *Comprese calde,* cu termofor, *cataplasme cu parafină sau tărâte,* aplicate pe abdomen, după mesele principale, timp de 1-2 ore, în constipațiile cu dureri.

• *Compresele Prissnitz,* aplicate pe abdomen timp de 1-2 ore, în constipațiile cu dureri.

• *Masajul abdomenului,* care se execută cu mâna, stând în pat, timp de 10-20 de minute, dimineața și seara, de la dreapta la stânga abdomenului. Se execută timp de 4-6 săptămâni.

• *Mersul pe jos* în aer liber, curat, câte o oră în fiecare zi.

Gimnastică medicală

Exercițiul I:

• Culcat pe spate, pe un covor sau pe o canapea tare, membrele superioare sunt întinse pe lângă corp, iar membrele inferioare alăturate, tot întinse. în timpul doi se ridică ambele membre inferioare alăturate spre linia verticală și se caută să se apropie cât mai mult de piept. în timpul trei, se revine la poziția de plecare. Se repetă de 10-15 ori.

• *Exercițiul* ***II***

Culcat pe spate, membrele superioare sunt întinse pe lângă corp, în continuarea trunchiului. în timpul doi se ridică progresiv corpul și brațele, spre linia verticală, apoi se apleacă înainte, în așa fel ca mâinile să ajungă la vârfurile picioarelor.

In timpul trei se revine la poziția inițială. Se repetă de 10-15 ori. Să se practice de două ori pe zi, dimineața și seara. Rezultatele încep să se arate după 15-20 de zile.

Electr o terapie

• *Solux,* pe abdomen, 10-15 minute zilnic; 10-15 ședințe pe serie; în constipațiile spastice.

• *Unde scurte,* transversal, un electrod abdominal și altul lombar, 5-10 minute doza, 6-10 ședințe pe serie.

• *Interferai țiali:*

a) *Forma atonă:* două plăci la nivelul ombilicului (100-200 cm^2) și două plăci pe spate; intensitate ușoară, 10-15 mA; frecvență rapidă, 20 minute și spectru, intensitate ușoară, 10 minute. La două zile câte o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• b) *Forma spastică și mixtă:* patru plăci, care înconjoară cadrul colic, intensitate ușoară și mijlocie, 10-20 mA; frecvență lentă, sub 15 și spectru cu intensitate forte, peste 30 minute, la două zile o ședință; total, 10 ședințe pe serie.

Acupunctură

• La nivelul punctelor IG_2, S $_{\%}$, SP_6.

Presopunctură

• Metoda japoneză *Sihatsu.* Această metodă constă din presiuni continui, cu pulpa degetului arătător sau mare, a punctului ce se află în fosa iliacă stângă, la un lat de palmă de regiunea inghinală. Se presează cu pulpa degetului timp de *5-7* secunde, după care urmează o pauză de 3-4 secunde și așa se repetă timp de trei minute. După o pauză de trei minute, cel suferind bea un pahar cu apă sărată și merge la toaletă. (Metoda lui T. Namikoshi).

Tratament balneoclimateric

Se recomandă:

• Izvoarele clorurate din stațiunile *Bălțătești, Bazna, Băile Herculane (Hercule și Hygeea), Someșeni, Olănești.*

• Apele sulfatate sodice și magneziene de la *Ivctnda.*

• Se recomandă, mai ales, apele slab mineralizate de tip Karlsbad, bicarbonatate-clorosodice din *Slănic Moldova.*

• Apele sulfuroase-clorurate mixte, *Călimănești 16 și* izvoarele, mai concentrate, din *Olănești.*

• Apele termale *1 Mai, Băile Felix,* în aplicații externe și interne și cele din localitățile de interes local ca *Fâșifi* (jud. Buzău) și *Vâlcele* (Covasna).

HEPATITA CRONICĂ

Hepatita cronică este un proces inflamator cronic al parenchimului hepatic care, de la început, poate avea caracterul cronic sau poate reprezenta o cronicizare a unui proces acut. Poate fi cronică latentă, tip de *hepatită cronică post virală,* în care leziunile hepatice sunt minime, simptomatologia clinică, discretă sau absentă, existența ei fiind dovedită prin modificarea unor reacții enzimatice, a testelor de disproteinemie.

Poate fi *cronică post virală,* consecința hepatitei virale, în care procesul de hepatită continuă să fie prezent și activ după șase luni de la debutul bolii acute.

Se manifestă prin oboseală, cefalee, meteorism abdominal, anorexie, ficat mărit și în tensiune dureroasă, teste de disproteinemie pozitive.

Se indică: regim igieno-dietetic, ceaiuri, apiterapie, electroterapie, balneoterapie.

Regim igieno-dietetic

• Mese în cantități mici și dese.

• Se vor evita băuturile și alimentele reci.

• Se vor evita băuturile în timpul mesei.

• între mese se vor bea ceaiuri.

• Se vor limita mult grăsimile și se vor recomanda glucidele și proteinele.

• *Alimente permise:* lapte dulce și bătut, ceaiuri (de mentă, tei, mușețel, sunătoare), siropuri, sucuri de fructe și legume, chisel, pâine neagră și albă prăjită, cartofi fierți sau pireu, cartofi copți, făinoase (orez, gris, fulgi de ovăz), mămăligă, zarzavaturi și legume, fructe dulci, compoturi.

Carne slabă de vacă, vițel, găină, pui, pește slab (șalău, știucă, lin, păstrăv, biban), fiert sau la aburi, șuncă slabă, budinci de carne sau pește.

Omletă de albuș, la aburi, un sfert, până la o jumătate de ou în preparate, brânză de vaci, iaurt, caș dulce, urdă și telemea desărată, unt și untdelemn proaspăt, supe de zarzavat, aluaturi uscate, biscuiți, gelatină de fructe, de lapte, de brânză de vaci, sufleuri de albuș, sosuri dietetice, miere, dulceață.

• *Alimente interzise:* alcool, cafea, cacao, apă rece, sirop, pâine proaspătă, cartofi prăjiți, varză, fructe uleioase, mezeluri, conserve de carne, creier, carne de porc, de oaie, de gâscă, de rață, vânat, pește gras sau afumat, brânzeturi grase sau fermentate, ouă (afară de preparate), omletă, untură, slănină, grăsimi prăjite, rântaș, supe de oase sau de carne, aluaturi proaspete, aluat cu unt, înghețată, piper, boia, muștar, hrean, ceapă, usturoi.

• *Fructe:* agrișe, cireșe, fragi, gutui, lămâie, măsline, prune, vișine, struguri, pepene verde.

• *Legume:* fasole, morcovi, pătlăgele vinete, ridichi, salată, spanac.

• *Suc de morcovi.* Se aleg morcovi tineri, sănătoși, de culoare roșie. Se curăță, se spală și se mărunțesc, trecându-i prin ochiurile mici ale râzătoarei, apoi se dau prin mașina de tocat. Se separă sucul. Se consumă imediat. Poate fi păstrat și la frigider, dar numai 24 de ore. Se bea câte un pahar, de 1-2 ori pe zi, de preferință o jumătate din cantitate în cursul dimineții, iar cealaltă jumătate după amiaza. Cura este îndelungată, până la o ameliorare completă.

• *Sucul de pepene verde.* Se obține din pepeni sănătoși, bine copți, însă netrecuți. Se taie felii, se curăță de coajă și de

semințe. Miezul se taie în cuburi mici, se trece prin mașina de tocat și apoi se stoarce sucul. Se folosește imediat. Se păstrează la frigider cel mult 12 ore. Se consumă câte un pahar pe zi.

Ceaiuri

• *Cxjnara scolymus* (anghinare). Stimulează funcția antitoxică a ficatului și diureza, eliminând din organism toxinele. Scade colesterolul. O lingură de frunze mărunțite se opărește cu 500 ml de apă clocotită. După răcire, se strecoară și se îndulcește cu miere de albine. O parte se bea dimineața pe stomacul gol, după care suferindul va sta culcat, o jumătate de oră, pe partea dreaptă. Restul de ceai se va bea în cursul zilei, cu o oră înaintea meselor principale.

• *Fructus Cardui mariani* (fructe de armurariu). Are acțiune hepatoprotectoare Se folosește ca infuzie, din 1-1,5 lingurițe de fructe măcinate, la o cană cu apă. Se beau două căni, prima, dimineața pe stomacul gol, după care suferindul va sta culcat, o jumătate de oră, pe partea dreaptă, iar cea de a doua cană se va bea în două rânduri: o jumătate, după masa de prânz și o jumătate, după masa de seară. Se îndulcește cu miere. *Are rezultate bune în sechelele după hepatită.*

• *Cichorhtm intybus L.* (cicoare). Stimulează funcțiile hepatice. Decoct, cu două lingurițe de rădăcină mărunțită la 200 ml de apă rece. Se fierbe cinci minute și se bea călduț, în trei reprize, înaintea meselor principale.

• *Chelidonium majus L.* (rostopască). Este un descongestiv hepatic. Infuzie cu o jumătate de linguriță la 200 ml de apă clocotită. Este doza pentru o zi, din care se ia o lingură la trei ore.

• *Hypericum perforatitm L.* (sunătoare). Este antiinflamator hepatic și intestinal, lipotrop. Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură de plantă la 200 ml de apă în clocot.

• *Hippophäe rhamnoides L.* (cătină albă). Infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 de minute. Se bea fracționat în decursul unei zile.

• *Menyanthes trifoliata L* (trifoiștea de baltă). Stimulează funcțiile hepatice. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1-2 lingurițe de plantă la o cană.

• *Lavandula angustifolia MUL* (levănțica). **Are acțiune** antispetică, mărește secreția biliară și diureza. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, 1-2 %, îndulcită cu miere.

• *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichen de munte). Decoct, cu o linguriță la cană, neutralizat cu un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau două căni pe zi, îndulcit cu miere de albine. Se poate amesteca cu lapte.

Tinctură din 20 de g macerat, opt zile în 100 ml alcool, din care se iau 20-30 de picături, de 2-3 ori pe zi.

• Rp[1] *Herba Hyperici* (sunătoare) ..... 25 g
Herba Chelidonii(rostopască) 10g
Herba Millcfoln (flori de coada șoricelului) ..... 15 g
Herba Serpylii (cimbrișor) ..... 25 g
Herba Meliloti (sulfină) ..... 25 g

Infuzie, cu o linguriță la o cană. Se beau două căni pe zi, calde, bine îndulcite cu miere.

Api terapie

• *Miere de albine.* Se iau 90-120 de g pe zi, în mai multe reprize, cu linguriță, înainte de mese.

• *Polen.* Se iau 20 de g dimineața, pe stomacul gol, timp de o lună. Se face pauză două luni, după care se repetă.

Hidro terapie

• Căldură pe regiunea ficatului, sub formă de termofor, comprese calde, aplicații de parafină, zilnic, timp de 10-20 de zile, mai ales când sunt dureri.

Electr o terapie

• *Solux,* pe regiunea hepatică, 15 minute; zilnic câte o ședință; total, 15 ședințe pe serie.

• *Interferenfiali:* trei plăci, de câte 100 cm^2, pe regiunea

[1] Rețetă după Ovidu Bojor, Mircea Alexan.

ficatului, din care două, anterior și una, pe partea dreaptă, lateral și a patra placă, de 250 cm, pe spate, la aceeași înălțime; frecvență rapidă, intensitate 10-30 mA, 20 minute, spectru 10 minute, cu intensitate de 10 mA; la două zile o ședință; total, 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

Se recomandă:

• Ape minerale alcaline, oligo-minerale și carbogazoase în stațiunile: *Olănești, Călimănești-Căciulata, Lipova, lAalnăș, Sîngeorz-Băi și Tinca.*

• Ape minerale îmbuteliate; *Bodoc, Covasna, Tinca, Malnaș-Matild.*

• Apa încălzită la 39-40 °, niciodată rece.

• Se bea, de două ori pe zi, în doze care oscilează între 200-300 ml.

• Se bea dimineața, pe nemâncate și seara, înaintea mesei, în poziție culcată pe dreapta, timp de 30-60 minute.

• Apele să fie cât mai proaspete. Să nu treacă mai mult de trei luni de la îmbuteliere.

• Cura durează patru săptămâni. Se repetă după șase săptămâni, depinzând de toleranța individuală și în funcție de efect.

CIROZA HEPATICĂ

Este scleroza ficatului, instalată după inflamația lui cronică, prin distrugerea unei porțiuni de celule active și înlocuirea acestora cu țesut fibros, fiind urmată, adeseori, de atrofia organului. Se împiedică astfel circulația sângelui până la nivelul celulelor ficatului și se instalează insuficiența hepatică. Treptat se dezvoltă lichid ascitic în cavitatea peritoneală, iar vasele stomacului și ale esofagului se îngroașă și se dilată până se rup și dau naștere la hemoragii, uneori mortale.

Un rol important în declanșarea acestei boli îl au factorii infecțioși și, în primul rând, hepatita epidemică. Apare frecvent și după consumul repetat și îndelungat de alcool. Bolnavul, la începutul bolii, se plânge de lipsa poftei de mâncare, grețuri, balonări și oboseală, apoi se remarcă sângerări din nas și din gingii. Probele de disproteinemie indică semne de insuficiență hepatică.

Se indică: regim alimentar, ceaiuri, apiterapie.

Regim alimentar

• înlăturarea alcoolului, a tuturor alimentelor grase, conservate, fermentate, ouăle.

• Regimul să fie sărac în lichide și sare (maximum un gram pe zi).

• Alimentele să aducă cantități însemnate de vitamina C, complex *B* și *P.*

• Se recomandă, în general, același regim dietetic ca și în hepatita cronică.

Stimulente ale funcției hepatice:

• *Fructe:* agrișe, cireșe, vișine, fragi, gutui, lămâi, măsline, pepeni verzi, prune și struguri.

• *Legume:* fasole, morcovi, pătlăgele vinete, ridichi, salată, spanac.

• Se recomandă folosirea *sucului de morcovi, ridiche neagră și sfeclă roșie.* Se bea câte o jumătate de pahar, dimineața și seara.

Ceaiuri

• *Chelidonium majus L.* (rostopască). Infuzie, cu o jumătate de linguriță la 200 ml apă clocotită, din care se ia o lingură, din trei în trei ore, în timpul unei zile. Se repetă zilnic până la completa ameliorare.

• *Hippophäe rhamnoides L.* (cătină alba). Infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 60 minute și se bea apoi, fracționat, în timpul unei zile.

• *Cynara scolymus L.* (anghinare). Infuzie, cu două linguriţe la 300 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute. Se bea fracţionat, de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. După 10 zile se măreşte doza la patru linguriţe, iar după alte 10 zile, la cinci linguriţe. Peste cinci linguriţe nu se mai măreşte doza, căci poate produce colici. După o pauză de o lună, cura se reîncepe. *Ceaiul regenerează celulele hepatice.*

Apiterapie

• *Mierea de albine.* Se ia înainte de mese şi între mese, câte 90-120 g pe zi, cu linguriţa, în mai multe reprize.

COLECISTITE

Sunt inflamaţii ale vezicii biliare. Pot fi acute sau cronice. Se manifestă prin dureri vii în regiunea ficatului, care iradiază în spate, până la umărul drept şi se însoţesc de semnele caracteristice infecţiei: febră cu frisoane, stare generală rea. Uneori apar crize dureroase puternice, în special după consumarea grăsimilor, a sosurilor cu rântaş, a mezelurilor, tocaturilor, a ouălor.

Se indică: regim alimentar dietetic, hidro-electroterapie, ceaiuri, presopunctură, acupunctura, tratament balneo-climateric, ape minerale îmbuteliate.

Regim dietetic

• înlăturarea prăjelilor şi a rântaşurilor cu sosuri dietetice: cu *sos tornat* ce se prepară din suc de roşii, vara, iar iarna, din bulion. Se adaugă pentru gust, ceapă fiartă, foarte fin tocată sau strecurată prin sită. Se foloseşte la mâncăruri cu cartofi, fasole verde ţucără, dovlecei, bame etc. şi la făinoase: orez, macaroane, tăiţei, fidea, cât şi la budinci preparate numai cu albuş de ou.

• Să se folosească şi *sosul alb,* ce se prepară din făină albă cu lapte rece. Se dau câteva clocote, amestecând mereu. Este mai gustos cu adaos de suc de lămâie diluat sau cu sare de

lămâie, de asemenea diluată. Se adaugă mărar fin tocat sau verdeaţă. Când totul e fierbinte, se pune puţin unt. Sosul alb este indicat cu: peşte alb, cartofi, dovlecei, fasole verde, varză de Bruxelles. De asemenea, se adaugă peste budinci de legume preparate numai cu albuş, peste chiftele de carne friptă, preparată la aburi.

• *Sosul tomat combinat cu sos alb* înlocuieşte perfect sosul tomat preparat cu rântaş de făină. Se foloseşte ca sos la mâncărurile de legume: fasole, bame, dovlecei, cartofi, conopidă etc.

• *Sosul de zarzavat* se prepară din legume înăbuşite cu apă, într-un vas acoperit cu capac. Pentru gust, se adaugă cimbru, ceapă fiartă, foi de dafin şi verdeaţă. Este indicat cu carne înăbuşită la cuptor, carne rasol şi peşte, cu garnitură de macaroane şi orez.

• *Sosul caramel* se prepară din zahăr ars, stins cu apă rece. Se foloseşte la mâncărurile din fructe uscate şi gutui. De asemenea, se poate adăuga la soteul de morcovi, peste gris cu lapte, orez cu lapte etc.

• Cartofii să fie prăjiţi în baie de untdelemn. Se pun la fiert în untdelemnul rece. Când temperatura a ajuns la 140 °, cartofii sunt fierţi şi buni de consumat.

• Se vor exclude din alimentaţie: ciocolata, grăsimile, ouăle, smântână, mezelurile, cafeaua, alcoolul.

• *Sosul de fructe (mere).* 200 g de fructe, 5 g de făină, 5 g de unt, 5 g de zahăr. Se păstrează jumătate din cantitatea de mere crude. Restul se pune la fiert cu coajă şi miez. Zeama obţinută se strecoară şi, în ea, se adaugă făina diluată în puţină apă rece, zahărul şi untul. Se dau câteva clocote până se obţine un sos de consistenţa dorită. înainte de servire, se rade mărul păstrat crud, pe răzătoarea de sticlă. Se strecoară prin tifon şi zeama se adaugă la sos în momentul servirii, pentru a-şi păstra vitaminele. La fel se prepară şi sosurile de vişine, caise etc.

Ceaiuri

• *Cynara scoîymus* L. (anghinare). Este colagogă, coleretică și antimicrobiană. Se bea în trei reprize, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie, cu două linguriţe la 300 ml de apă în clocot. Se îndulceşte cu miere. După o lună de pauză, se repetă.

• *Cichorium intybus L.* (cicoare). Este colagogă, coleretică și depurativă. Se face un decoct, cu două linguriţe de rădăcină mărunţită, la 200 ml de apă rece. Se fierbe cinci minute și[7] se bea călduţ, în trei reprize, înaintea meselor principale.

• *Calenduîa officinalis L.* (gălbenele). Sunt colagoge, coleretice, antiinflamatorii. Se bea fracţionat, în timpul unei zile, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie, cu două linguriţe de flori la 300 ml de apă clocotită.

• *Fraxinus exceîsior L.* (frasin). Este colagog, coleretic și antiinflamator. Se bea fracţionat, în timpul unei zile, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu două linguriţe de frunze la 300 ml de apă clocotită.

• *Taraxacum officinale Web.* (păpădie). Este coleretică și colagogă. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu două linguriţe la 200 ml de apă clocotită.

• *Agritnonia eupatoria L.* (turiţă mare). Se foloseşte când colecistitele sunt însoţite de gastrite hiperacide. Se beau 2-3^ ceaiuri pe zi, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie, cu o linguriţă la 200 ml de apă clocotită.

Hidro-electro terapie

• Aplicaţii de căldură pe abdomenul superior, sub formă de termofor sau parafină.

• *Sohix* pe abdomenul superior, 10-15 minute zilnic; total 10 şedinţe pe serie.

• *Unde scurte,* chiar în formele acute, aplicate transversal, un electrod abdominal și altul dorsal; 5-10 minute, doza II și III; zilnic o şedinţă; 10 şedinţe pe serie, cu rezultate foarte bune.

• *Interferenţiali,* cu două plăci dorsale, una pe epigastru și una pe regiunea veziculară. Frecvenţă lentă, intensitate mijlocie, durata 10-30 minute; la două zile o şedinţă; total, 10 şedinţe pe serie

Presopunctură

• în bolile de ficat și vezică biliară, se va masa zona sensibilă din mijlocul tălpii drepte a piciorului, care se află la 3-4 cm sub degetele 4 și 5. Se va masa timp de cinci minute; o şedinţă sau două pe zi; total, 10 şedinţe pe serie.

Acupunctură

Punctele cheie sunt: SP_4, VS_6. Se fac 2-4 şedinţe.

Tratament balneoclimateric

• în faza inactivă, stabilizată, se indică apele minerale din staţiunile balneare: *Olăneşti, Călimăneşti-Căciidata, Malnaş, Sîănic Moldova, linca* și staţiunile de interes local: *Strunga* (jud. Iaşi).

Durata unei cure balneare trebuie să fie de 4-5 săptămâni și chiar de şase săptămâni, în cazurile mai grele.

• *Cura cu ape minerale îmbuteliate.* Se indică : *Malnaş, Slănic Moldova 1* și 3, *Tinca, Vâlcele.*

• Apele să nu fie mai vechi de trei luni.

• Se beau înainte de mese, încălzite la 20-30°.

• Se începe cu 100 g, apoi se măreşte doza, înghiţitură cu înghiţitură, la 200 și 300 g, după care se va sta culcat pe partea dreaptă 20-30 de minute. Se beau de două ori pe zi, înainte de mese cu o oră. în fazele dureroase se beau *Slănic 1 și 3* și *Vâlcele.*

• Când se urmăreşte o drenare a vezicii biliare pentru a se provoca refluxul biliar, de evacuare, apa se bea în două reprize, cu 60 de minute până la 90 de minute înaintea mesei, și a doua repriză, cu 20 de minute până la 30 de minute înaintea aceleiași mese.

ANGIOCOUTE

Sunt procese inflamatorii, de obicei acute, ale căilor biliare intrahepatice. Ele apar, rareori, sub aspect izolat. De obicei, se produc prin extinderea intrahepatică a suferințelor inflama tor ii-infecțioase biliare extrahepatice.

Se caracterizează prin hepatomegalie, cu ficat regulat,, moale, sensibil. Apar mici ascensiuni subfebrile, uneori subicter moderat, dar starea generală este relativ bună. Epuratei este de 1-3 săptămâni. Survine după toxiinfecții alimentare sau în suferințele inflamatorii biliare extrahepatice.

Se indică: regim alimentar, sucuri, ceaiuri, hidroterapie.

Regim alimentar

• In faza acută este format din compoturi, sucuri de fructe, supe de zarzavat, oranjade și apă. Se va trece apoi la regimul descris la hepatitele cronice și colecistite.

• *Sucul de ridiche neagră.* Se obține prin presarea ridichii, curățate și date prin râzătoare. Se beau 100-150 g suc, în mai multe reprize pe zi, timp de 4-5 zile. Se face pauză două zile și se repetă. Se îndulcește cu miere de albine.

Ceaiuri

• *Cichorium intybus* L. (cicoare). Stimulează funcțiile hepatice. Este colagogă și coleretică. Se bea călduț, în trei reprize, înaintea meselor principale, dintr-un decoct, cu două linguriță de rădăcină mărunțită la 200 ml de apă rece, care se fierbe cinci minute.

• *Fraxinus excclsior L.* (frasin). Este colagog, coleretic și antiinflamator. Se bea fracționat în timpul zilei, dintr-o infuzie, cu două linguriță la 300 ml apă în clocot.

• *Rhamnusfrangula* 1. (crușin). Se folosește numai după un an de la recoltare. *Ceaiul se bea atunci când este și constipație.* Se prepară un decoct dintr-o linguriță de coajă mărunțită, peste care se toarnă 250 ml de apă în clocot. Se lasă vasul acoperit 15 minute, după care se fierbe la foc mic 15 minute. Se bea seara la culcare. Nu se folosește în doze mari, deoarece provoacă colici puternice.

Hidroterapie

• Căldură pe abdomenul superior, sub formă de termofor sau parafină.

DiSCHINEZIA BILIARĂ

Suferință a căilor biliare, ce se manifestă prin tulburări de tonus și de motilitate la nivelul arborelui biliar extrahepatic, care se traduce printr-o tulburare în evacuarea bilei.

în mare măsură, dischineziile biliare fac parte din cadrul unor tulburări dischinetice, digestive, mai complexe (bilioduodenale, intestinale, pilorice, pancreatice). Altele sunt reacții reflexe la procese inflamatorii abdominale (apendicite cronice, mezentero-epiploice, anexite) sau apar asociate ulcerului duodenal, când se manifestă cu grețuri matinale, balonări, arsuri tardive, tulburări de scaun.

Un alt cadru în care survin tulburări dischinetice biliare este nevroza, cu manifestări vegetativo-viscerale.

Clinic, se manifestă prin sindromul dispeptic biliar și (sau) colică biliară. Manifestările subiective sunt: jenă dureroasă în regiunea ficatului, cu exacerbări tardive, post-alimentare, senzație de balonare, eructații, grețuri, regurgitări, gust amar. Intoleranța se manifestă la grăsimi, mai ales prăjite, la sosuri cu rântașuri, după consumarea alimentelor celulozice (fasole, linte, mazăre etc). Durerea se manifestă și sub formă de colică biliară, la nivelul vezicii biliare, cu iradiere obișnuită pe sub rebordul costal drept, până spre coloana vertebrală și în sus, în regiunea inter-scapulo-vertebrală dreaptă.

Dischineziile biliare pot fi hipertone sau hipotone.

Se indică: regim dietetic, ceaiuri, sucuri, electroterapie, acupunctura, presopunctură, tratament balneoclimateric, ape minerale îmbuteliate.

Regim dietetic

• Va fi complet, cantitativ și calitativ, cu mese mici, frecvente, câte 4-5 pe zi, cu alimente cu acțiune colecistokinetică și coleretică.

• *Alimente permise:* lapte smântânit, cafea cu lapte (de roz sau de cicoare), lapte bătut, iaurt, brânzeturi nefermentate, brânză de vacă, urdă, unt în cantitate mică, albuș de ou, biscuiți, pâine albă, supe de legume, supe fără grăsime, făinoase (gris, orez, macaroane, tapioca, fulgi de ovăz, fidea, arpacaș, tăiței, făină pentru sos dietetic), legume verzi pregătite cu unt și untdelemn, fasole verde, mazăre verde, cartofi, morcovi, dovlecei, gulii, conopidă, spanac, salată verde, vinete, zeamă de roșii (în supe sau sos fără rântaș).

Carne de pasăre fiartă sau la grătar, de vițel, miel, pește slab (șalău, știucă, păstrăv, biban, mreană, calcan, guvizi), șuncă slabă, prăjituri uscate, tarte cu fructe sau marmeladă, plăcintă cu mere sau brânză, fructe crude (mere, pere, prune, struguri, pepene, zmeură), compoturi, gelatină de fructe, dulcețuri, marmeladă, miere de albine, apă naturală, limonada de lămâie sau portocale.

A. DiSCHINEZIA HIPERTONĂ

Ceaiuri

• *Achillea millefolium L.* (coada șoricelului). Este antispastic biliar, analgezic, dezinfectant, conține substanțe antibiotice. Se bea călduț, fracționat în 4-5 reprize pe zi, dintr-o infuzie, cu două linguri de flori la 500 ml de apă în clocot.

• *Thymus vulgaris L.* (cimbrul de cultură). Este coleretic, colagog, antiseptic și antispastic. Se bea în trei reprize, în timpul unei zile, dintr-o infuzie cu 1-2 lingurițe de plantă mărunțită, la 250 ml de apă în clocot.

• *Salvia officinalis L* (salvie). Mărește secreția bilei, este antiinflamator, antiseptic, sedativ ușor. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 100 ml de apă în clocot.

• *Chelidonium majus L.* (rostopască). Are acțiune antiseptică, de tip papaverinic, coleretică, sedativă. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze, la 200 ml de apă.

• *Mentha piperita* (izmă). Calmează spasmele biliare. Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă, la 200 ml de apă în clocot.

B. DiSCHINEZIA HIPOTONĂ ȘI ATONĂ

• *Sucul de ridiche neagră cu miere.* Se aleg ridichile, se curăță, se spală, se dau prin răzătoare și apoi prin mașina de tocat (de două ori) și se storc pentru a se obține sucul. într-un vas emailat se amestecă sucul cu o jumătate de pahar de miere. Se iau 3-6 linguri pe zi, între mese, până la completa ameliorare. Favorizează evacuarea bilei.

• *Sucul diluat de ridiche neagră.* Diluarea se face cu apă în proporție de 1:1. Se bea în prima zi 100 ml de lichid, cantitatea mărindu-se treptat, zilnic, în așa fel încât, după 6-8 săptămâni, să se ajungă până la 400 ml de suc pe zi. Lichidul se bea seara la culcare. Produce intensificarea eliminării fierei.

Ceaiuri

• *Cichorium intybus L.* (cicoare). în dischinezia atonă. Este, coleretic, colagog, laxa tiv. Stimulează funcțiile hepatice și se folosește, mai ales, în dischinezii cu constipații. Se bea călduț, în trei reprize, înaintea meselor principale, dintr-un decoct, cu două lingurițe de rădăcină mărunțită la 200 ml de apă rece.

• *Calendula officinalis L.* (gălbenele). Este antiinflamator, sedativ, colagog, coleretic. Se bea fracționat, în timpul unei zile, în trei reprize, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori, la 300 ml de apă în clocot.

• *Centauriwn erythraea Raf (C. iimbellatum Gibb)* (țintaură). Mărește contracția vezicii biliare, scade febra. Se bea 1/3 din cantitate, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă, la 250 ml de apă clocotită.

• *Marrubium vulgare L.* (unguraș). Mărește contracția

vezicii biliare, colagog. Se beau trei căni pe zi, pe stomacul gol, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml de apă.

• *Inula helenium L.* (iarbă mare). Este colagog, excită vezica biliară. Se iau 3-4 linguri pe zi, dintr-un decoct, din 20 g de rădăcină la 200 ml de apă rece, care se fierbe 15-20 de minute.

• *Convoîvulus arvensis* L. (volbură). Mărește contracția vezicii biliare, are efect purgativ. Se folosește în dischinșzii cu constipații. Infuzie, cu două lingurițe la cană, care se bea dimineața pe stomacul gol. Sau o linguriță de *pulbere,* amestecată cu 2 linguri de *miere,* care se ia dimineața pe stomacul gol. Se prepară și *tinctură* (20 de g, macerat 10 zile în 100 ml de alcool). Se iau două linguri, îndulcite cu miere, prima lingură dimineața, pe stomacul gol.

• *Cortex Frangulae* (coajă de crușin). Se folosește în cazul în care insuficiența secreției biliare provoacă constipație. Se prepară un decoct, cu o lingură la o cană, care se bea seara la culcare. Sau *pulbere,* câte un vârf de cuțit, ce se ia de 2-3 ori pe zi.

• *Lavandula angustifoîia MUL* (levănțica). Este antispasmodic, colagog, calmant, antiseptic. Se beau două ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu 1-2 lingurițe la 250 ml de apă clocotită.

Electroterapie

• *Solux,* cu filtru albastru pe abdomenul superior, 10 minute; zilnic câte o ședință; 10-15 ședințe pe serie.

• *Magnetodiaflux.* Doze continui, 50 Hz = două minute; 100 Hz = două minute, cu două bobine cerc, cervical și lombar și cu o bobină mică, cu sudul pe creștet și alta mică, cu sudul pe hipocondrul drept; zilnic o ședință; total, 15 ședințe pe serie. Se poate repeta după șase săptămâni.

• *Interferențiali.* Două plăci dorsale, una pe epigastru și alta pe regiunea veziculară. Frecvență lentă, intensitate mijlocie, 10-20-30 de minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie. •

Presopunctura

• Se va masa zona sensibilă care se află pe partea dreaptă, la 2-3 cm sub degetele 4 și 5 ale piciorului drept, timp de 5-10 minute; 1-2 ședințe pe zi; total 10 ședințe.

Acupunctura

• Punctele cheie folosite sunt: SP_4, VS_6; pentru ambele forme ale dischineziei se folosesc punctele F_y F_w S_{36}.

Tratament balneoclimateric

• Se recomandă apele minerale slab concentrate, coleretice sau colecistokinetice, administrate calde, în stațiunile balneare: *Oîănești, Herculane, Călimănești-Căciulata, Sângeorz-Băi, Slănic-Moldova, Tușand, Borsec, Buziaș și Vatra Dornei.*

• Apele minerale din localități balneare ca: *Bâlvânyos, Ozunca-Băi,* (jud. Covasna),*figodin, Odorheiul Secuiesc, Remetea* (jud. Harghita), *Bughia de Sus* (jud. Argeș), *Brâncei* (jud. Vaslui), *Fișici* (jud. Buzău), *Homorod* (jud. Brașov), *Strunga* (jud. Iași).

• *Cura cu ape minerale îmbuteliate-. Borsec, Buziaș, Sîngeorz, Slănic Moldova, Vatra Dornei.* Se recomandă:

• Să nu fie mai vechi de trei luni.

• Se beau înainte de mese, înghițitură cu înghițitură, la domiciliu, încălzite la 20-30 °, de două ori pe zi. Se începe cu 100 g, apoi cu 200 și 300 g, după care se va sta culcat pe partea dreaptă 20-30 minute.

LITIAZA BILIARĂ

Datorită unei concentrații mari a bilei în vezicula biliară se pot produce precipitări ale substanțelor cristaline, care vor constitui baza formării unor calculi, prin depuneri de straturi succesive de săruri. Se produc cu mare ușurință dacă vezicula e infectată (colecistită) sau dacă există o stază, datorită funcționării defectuoase a căilor biliare (dischinezie biliară).

După compoziția lor, calculii pot fi formați din colesterol, din bilirubină, din carbonați și fosfați de calciu. Cei mai frecvenți sunt cei formați din colesterol și bilirubină. Se manifestă prin colici biliare în partea dreaptă abdominală, cu iradieri în spate sau umeri, greață, vărsături, febră, atunci când există și o infecție a căilor biliare. Când calculul coboară

în coledoc, constituie un obstacol în eliminarea bilei. Apare colorația icterică a tegumentelor și mucoaselor, iar materiile fecale sunt decolorate. Boala se observă mai frecvent la femei, datorită tulburărilor în metabolismul grăsimilor.

Se indică: regim alimentar, ceaiuri, tratament balneo-climateric.

Regim alimentar

• Trebuie înlăturate alimentele care provoacă contracții ale vezicii biliare ca: *ouă, grăsimi animale, ciocolata, cacao, conservele, vânatul, mezeluri, brânzeturile fermentate, condimentele, tutunul, alcoolul*

• Trebuie înlăturate alimentele bogate în colesterol: *măruntaiele (ficat, rinichi, creier, pancreas), peștele gras, prăjiturile, mazărea și morcovii.*

Ceaiuri

• *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Se prepară un decoct, cu 1-2 linguri de rădăcină mărunțită la un litru de apă clocotită. Se continuă fierberea încă două minute, apoi se ia vasul de pe foc, se acoperă și se lasă 15 minute. Se bea călduț, în timpul unei zile. *Uzează calculii.*

• *Herba Agrimoniae* (turiță mare). *Lizează și elimină calculii.* Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită. Să nu se mărească doza, pentru că poate provoca colici.

Tratament balneoclimateric:

• Se recomandă apele minerale din următoarele stațiuni; *Olănești, Călimănești - Căciulata, Sângeorz, Slănic Moldova, Tinca.*

• Litiazele biliare însoțite de colecistite, cu colici frecvente, cu calculi mici și numeroși, cu fenomene inflamatorii la nivelul canalelor biliare și la nivelul ficatului, *sunt* ***contraindicate pentru tratament în stațiuni balneo-climaterice.***

COLICI HEPATO-BILIARE

Colica biliară este un accident paroxistic, dureros, urmare a tulburărilor de la nivelul căilor biliare extrahepatice. Durerea are un caracter paroxistic la instalare și atingerea apogeului dureros decurge rapid, în câteva minute, ore sau zile, în colitele cu caracter subintrant.

începutul și sediul maxim al durerii este în hipocondrul drept, până spre coloana vertebrală și în sus, în regiunea interscapulo-vertebrală dreaptă. Evoluează adeseori cu agitație, meteorism (gaze), eventuale ascensiuni febrile, precedate uneori de frison; apar vărsături biliare și câteodată icter. Durerea este generată de excitația plexului nervos peri-vezicular. Substratul principal al durerii este un proces dischinetic în arborele biliar. Se indică ceaiuri.

• *Herba Chelidonii* (rostopască). Se beau 1-2 linguri, din trei în trei ore, în cursul unei zile, dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță la cană. Se evită supradozarea, deoarece poate avea efecte toxice.

• *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Se bea în cursul unei zile, dintr-o infuzie, cu două linguri la o jumătate de litru de apă clocotită, în colici cu componentă nevrotică.

Colici cu componentă nevrotică:

• Rp[1] *Flores Lavandulae* (flori de levănțică) . . . . . 10 g
Flores Millefolii (flori de coada șoricelului) . . . . . 10 g
Folium Menthae (frunze de mentă) . . . . . 15 g
Herba Leonuri (talpa gâștei) . . . . . 30 g
Herba Hyperici (sunătoare) . . . . . 10 g
Radix Valerianae (rădăcină de valeriană) . . . . . 20 g
Fructus Foeniculi (fructe de fenicul) . . . . . 5 g

Se beau 1-2 căni pe zi, calde, încet, dintr-o infuzie, cu o lingură acest amestec la o cană.

[1] Rețetă după Ovidiu Bojor și Mircea Alexan.

PANCREATITA CRONICĂ

Este o boală a pancreasului, caracterizată printr-un proces inflamator infiltrativ, interstițial și cu modificări degenerativ^ acinoase, cu o evoluție spre fibroză pancreatică, inter și intralobulară, survenind mai frecvent în litiaza biliară, în alcoolismul cronic, în colecistopatii, în ulcer gastroduodenal penetrant. Se caracterizează prin denutriție, tulburări digestive (anorexie, flatulență, diaree, steatoree), uneori icter prin retenție.

Se indică: regim alimentar, ceaiuri, apiterapie, hidro-electroterapie, balneoterapie.

Tratament profilactic

• Să se combată greșelile de alimentație și alcoolismul.

• Un regim dietetic complet, ținând seama de bolile asociate (colecistite, duodenite, stomac operat), evitându-se excesele alimentare.

• După mese, repaus, culcat, însoțit de aplicații calde pe epigastru.

Ceaiuri

• *Pimpinella anisum L.* (anason). Este un stimulent al funcțiilor pancreatice și antispastic. Se folosesc fructele. Se prepară o infuzie, dintr-o linguriță de fructe pisate la 300 ml de apă clocotită. După 20 de minute, se strecoară și se bea fracționat în trei reprize, înaintea meselor principale.

• *Cetraria islandica (L) Ach.* (lichenul de piatră). Stimulează secreția pancreatică. Se beau trei căni pe zi, reci, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 250 ml de apă în clocot. Se fierbe cinci minute și se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat.

Apiterapie

• *Lăptișor de matcă,* drajeuri. Se folosesc 5-6 cutii anual, câte trei drajeuri pe zi.

Hidro-electroterapie

• Căldură sub formă de *parafină* pe abdomenul superior.

• *Unde scurte,* transversal-abdominal, doza II și III; 10-15 minute zilnic; total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• Se recomandă apele minerale din stațiunea *Sîănic Moldova,* în fazele nedureroase. Se prescriu înaintea meselor, încălzite la temperatură suportabilă (calde sau călduțe).

V. BOLILE DIGESTIVE PARAZITARE

Tratament profilactic
Spălarea fructelor și zarzavaturilor înainte de mâncare.

ASCARIDOZA (LIMBRICII)

Este o boală parazitară produsă de un vierme *(Ascaris lumbricoides)*, foarte răspândită la copii. Boala se manifestă prin oboseală, mâncărimi anale și nazale, anemie, scădere în greutate, dureri abdominale, scăderea atenției și memoriei, dureri de cap, mai rar fenomene nervoase (convulsii, mișcări involuntare eto). Indicații: ceaiuri și sucuri.

Ceaiuri

• *Inula heîenium L.* (iarbă mare). Decoct, cu patru linguri de rădăcină la cană. Se iau 3-4 linguri pe zi.

• *Radix Gentianae* (rădăcină de ghințură). Se bea câte o jumătate de cană, de două ori pe zi, dintr-un decoct, cu o linguriță la litru. Se poate prepara și tinctură din 20 g de rădăcină, macerată *7-8* zile, în 100 ml de alcool, din care se iau 15-20 picături în apă, de două ori pe zi.

• *Coriandnim sativum L.* (coriandru). Se bea dimineața, pe stomacul gol, o infuzie, cu patru linguriță la 100 ml apă.

• *Achillea miîîefolium* L. (coada șoricelului). Se bea neîndulcit, dimineața, pe stomacul gol, o infuzie, cu două linguri la 100 ml apă.

• *Cortex Frangulae* (coajă de crușin) și *Herba Absinthii* (pelin), amestecate în părți egale. Se prepară o infuzie, cu două linguriță la o cană și jumătate de apă, care se bea în întregime dimineața, pe stomacul gol.

• *Roșa canina* L (fructe de măceș). Se elimină frunzele și perii prin pulverizare, se amestecă cu *miere de albine* (două părți măcește și o parte miere), din care se iau 2-3 linguriță pe zi.

• *Trigonella Foennni graecum L.* (schinduf). Se folosesc semințele sub formă de extract fluid, tinctură, sirop și pulbere.

OXIURAZA

Este o boală parazitară, provocată de oxiuri, care trăiesc în intestinul omului bolnav. Femelele ies afară, prin anus și după ce depun un număr mare de ouă pe piele, pier. Acest fenomen se însoțește de o senzație de mâncărime în jurul anuslui, care împiedică somnul bolnavului și îl face agitat. Omul poate să se îmbolnăvească de oxiuraza prin atingerea obiectelor contaminate sau inhalând aerul care conține ouă de oxiuri.

Se indică: ceaiuri și băi locale.

Ceaiuri

• *Herba Absinthii* (pelin). Se ia, sub formă de pulbere, 2-3 g, în amestec cu *miere de albine,* dimineața, pe stomacul gol.

• Rp. *Cortex Frangulae* (coajă de crușin) . . . . . 30 g
Herba Absinthii (pelin) . . . . . 30 g

Se prepară un decoct din acest amestec, din două linguriță la o cană și jumătate de apă. Se bea în întregime pe stomacul gol.

• *Vaccinium myrtillus L.* (afin). Infuzie, din frunze, două linguriță la 100 ml de apă clocotită. Se bea călduț, fracționat

în trei reprize, în decursul unei zile. Se poate folosi și un macerat la rece, timp de opt ore, cu o linguriță și jumătate de fructe zdrobite, la 400 ml de apă rece, la temperatura camerei. Se bea în trei reprize, în cursul unei zile.

• *Herba Absinthii* (pelin). Infuzie, 20-30 de g la un litru de apă, pentru băi locale (uz extern) sau sub formă de clisme, cu 20-30 de g la litru, adăugându-se și mușețel, jumătate din cantitate.

• *Saponaria officinaîis L.* (săpunariță). Se folosește pentru băi de șezut. Decoct de rădăcină, cu 40 g la litrul de apă.

• *Usturoi pisat.* 80 g la 500 ml de apă în clocot,,pentru băi locale.

TRICOCEFALOZA

Este o boală provocată de pătrunderea în interiorul organismului a unor viermi rotunzi numiți și *tricocefali,* care se localizează în cecum, mai rar în colon și în apendice. Singura sursă de contaminare este omul bolnav sau consumarea legumelor și fructelor nespălate. Se indică ceaiuri.

Ceaiuri

• *Herba Serpyîii* (cimbrișor) *et Herba Thymi vulgar is* (cimbru de cultură). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu două linguriță la cană.

• *Trigoneîla Foenum graecum L.* (schinduf). Se folosește ca și în ascaridoză.

TENIAZA

Este o boală provocată de diferite specii de viermi parazitari, în formă de panglică (tenii). Teniile parazitează în intestinul subțire al omului, unde se fixează cu ajutorul ventuzelor de mucoasa pereților intestinali, unde trăiesc mai mulți ani. Bolnavii de tenie se plâng de pierderea poftei de

mâncare, greață, salivație abundentă, slăbiciune generală, dureri de cap, amețeli. Unica sursă de propagare a teniazei este omul contaminat, care răspândește în mediul extern, prin fecale, ouăle și proglotele teniilor. Se indică ceaiuri.

Ceaiuri

• *Armoracia rusticana (ham.) G. M. Sch.* (hrean). Se beau două căni pe zi, între mese, dintr-o infuzie, cu 15-30 g de *hrean ras,* care se lasă la macerat 12 ore.

• *Usturoiul.* 50 de g de *usturoi,* pisat și fiert în 200 ml de apă. Se filtrează, se îndulcește cu 50 de g de zahăr sau, mai bine, cu miere. Se bea dimineața, pe stomacul gol, repetându-se mai multe zile la rând, până la expulzarea paraziților.

• *Lapte cu ceapă și miere.* Două cepe de arpagic, de mărime potrivită, tocate mărunt, un pahar cu lapte, două linguri cu miere. într-un vas emailat se pune laptele și ceapa tocată. Se acoperă și se fierbe la foc domol, timp de 15 minute, după care se strecoară imediat. După răcire, se adaugă mierea și se amestecă. Se poate ține la frigider până la o săptămână. Administrarea se face astfel:

1. Copiilor, până la 3 ani, li se face o clismă călduță, seara.
2. Copiilor, între 6-9 ani, li se dau două lingurițe, seara.
3. Copiilor, între 9-12 ani, li se dau trei lingurițe, seara.
4. Copiii mari și adulții iau câte 3-4 pahare, de 1-2 ori pe săptămână, timp de două săptămâni. Este eficient mai ales pentru ascarizi și oxiuri.

• *Decoct de usturoi cu miere.* O parte căței de usturoi, două părți apă, miere după gust. Intr-un vas emailat se pune usturoiul și apa. Se acoperă și se fierbe la foc domol, până scade la jumătate. Se strecoară imediat, apoi se răcește și se îndulcește cu miere după gust (o linguriță de miere la o jumătate de pahar de lichid). Decoctul se poate păstra 2-3 zile la temperatura camerei și nu mai mult de o săptămână la frigider. Se folosește și se administrează ca și *laptele cu ceapă și miere.*

• *Semințe de dovleac.*

• *a) Decoct:* într-un vas emailat se pun 50 g de semințe decojite împreună cu un pahar de apă. Se fierbe 30 de minute, la foc domol, apoi se răcește și se aduce la volumul inițial, cu apă fiartă și răcită. Se ia într-o singură repriză întreaga cantitate, dimineața, pe nemâncate.

• b) *Emulsie:* 50 g de semințe de dovleac decojite și pisate, un pahar de apă, 50 g dẹ sirop de coajă de portocală sau sirop de lămâie. într-un vas emailat se pune pasta de semințe de dovleac, împreună cu apa fiartă și răcită și siropul de portocală sau de lămâie. Se amestecă bine. întreaga cantitate se ia dimineața, în două reprize, iar după câteva ore se administrează două linguri de *ulei de ricin.* Se repetă o dată pe săptămână, până la completa vindecare.

în general, *preparatele cu semințe de dovleac constituie leacul în toate formele de paraziți intestinali: ascarizi, oxiuri, tricocefali, tenii.*

• *Uleiul de alune.* Se ia câte o linguriță, în fiecare dimineață, timp de 15 zile.

VI. BOLILE DE NUTRIȚIE ȘI METABOLICE

DIABETUL ZAHARAT

Este o tulburare a metabolismului glucidic, care are drept consecință creșterea cantității de zahăr în sânge, peste 1,20 g la mie *(hiperglicemie)* și eliminarea lui prin urină *(glicozurie).* Aceasta se datorează nu numai pancreasului, ci și disfuncției hipofizei, suprarenalelor, tiroidei, precum și a glandelor sexuale.

Dacă intervine o tulburare în desfășurarea activității antagoniste a acestor glande, fie prin scăderea secreției de insulina a pancreasului, fie prin creșterea secreției celorlalte glande, atunci se instalează hiperglicemia și glicozuria. Bolnavii se plâng de nevoia continuă de a urina mult, ajungând să elimine până la 4-51 de urină în 24 de ore *(poliurie),* de sete mare *(polidipsie)* și de slăbire a forțelor și scădere în greutate, în ciuda faptului că mănâncă foarte mult *(polifagie).*

Indicații: regim dietetic, ceaiuri, hidroterapie, gimnastică medicală, tratament balneoclimateric.

Tratament profilactic

• Să se evite supraalimentația.

• Să se respecte ritmicitatea și fracționarea zilnică a alimentației.

• Să se evite sedentarismul.

• Să iubească viața în aer liber, la soare.
• Să se evite stările de tensiune nervoasă.
• Suferindul să fie beneficiarul unui aport vitaminic suficient.
• Diabetul trebuie descoperit precoce, fiind ascuns uneori sub masca unei glicozurii ușoare.

Regim dietetic

• *Alimente permise:* lapte (cu măsură), ceaiuri fără zahăr, cafea fără zahăr, pâine și cartofi, la cântar, paste făinoase (orez, gris, fulgi de ovăz), de asemenea, la cântar, zarzavaturi cu 5 % glucide, fructe, la cântar, carne, ouă, pește.

Brânza de vaci, telemea și alte brânzeturi fermentate, tot la cântar, omletă, budinci fără făină, supe cu zdrențe de ou, deserturi cu gelatină, îndulcite cu zaharină, deserturi cu nuci, frișca, creme de ou, fără făină, lapte de pasăre, cu zaharină, condimente, orice fel de sosuri de carne, fără rântaș.

Se poate mânca până la saționare: carne, pește, brânză, unt, untdelemn și verdețuri ca: salată verde, spanac, urzici, ștevie, varză, sparanghel, ridichi, roșii, ardei, castraveți, teci de fasole verde.

• *Alimente interzise:* berea, vinul roșu, mustul, laptele mai mult decât e permis, pastele făinoase și cerealele peste cantitățile permise, supele legate cu făină, deserturile cu făină și zahăr, dulcețurile, marmelada, zahărul, rahatul, ciocolata, sosurile cu făină și, după unii, mierea de albine. (Ar trebui o notă în care să se precizeze că mierea de albine, în cantități mici, este chiar recomandată).

Ceaiuri

• *Folium Myrtilli* (frunze de afin). Se prepară o infuzie, cu o linguriță de frunze la cană, din care se beau 2-3 căni pe zi, îndulcite numai cu zaharină, în cure de câte 40 de zile, cu pauză de două săptămâni între ele.

• *Follium Mori* (frunze de dud). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguri de frunze la cană.

• *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la cană sau se iau șase linguri pe zi dintr-o infuzie, cu patru linguri de frunze la cană.

• *Folium Salviae* (frunze de salvie). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-1,5 lingurițe de frunze la cană.

• *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură de rădăcină la cană.

• *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură de rădăcină la cană.

• *Fructus Phaseoli sine semine* (teci de fasole albă fără semințe). Se prepară un decoct, cu o lingură la cană, din care se beau 2-3 căni pe zi. Sau extract dublu, cu patru linguri de plantă ce se lasă peste noapte, la macerat, într-un litru de apă, apoi se fierbe până scade la jumătate. Cantitatea rămasă se bea în cursul zilei.

• *Fragaria vesca N.* (frag). Se beau două ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu două lingurițe de frunze mărunțite la 200 ml de apă clocotită.

• *Ceai dietetic (Plafar).* Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-1,5 lingurițe la cană.

• *Nasturtium officinale B. Br.* (năsturel, creson). Se consumă sub formă de salată sau suc proaspăt, câte 60-150 g pe zi, îndoit cu apă rece.

• Rp[1] *Folium Myrtilli* (frunze de afin) ..... 40 g
Folium Mori (frunze de dud) ..... 20 g
Folium Juglandis (frunze de nuc) ..... 10 g
Folium Urticae (frunze de urzică) ..... 10 g
Fructus Phaseoli (teci de fasole) ..... 20 g

Se prepară o infuzie, cu o lingură din acest amestec la o cană. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

Toate ceaiurile vor fi luate ca atare sau vor fi îndulcite numai cu zaharină.

[1] Rețetă după Ovidiu Bojor , Mircea Alexan.

DIABETUL INFANTIL

• Se recomandă *cura de mere și tomate, sucul de lămâie cit zaharină,* câte 200 g pe zi.

• *Făina de soia* este alimentul ideal pentru diabetici: *laptele de soia* pentru copiii diabetici. Se prepară din 150 g de semințe îmbibate într-un litru de apă. Se decantează partea limpede de la suprafață și se filtrează. Se consumă în aceeași zi. Peste semințe se mai poate pune încă o dată apă și se repetă operația de mai sus.

Hidroterapie

• La *diabeticii cu o excitație nervoasă marcată:* dușuri cu stropitoarea la 33-37 °, 2-7 minute, fără fricțiune consecutivă.

• La *diabeticii obezi, astenici,* se vor aplica dușuri reci de 5-6 secunde, urmate de un jet direct, de două secunde, pe picioare, urmate de fricțiuni.

• La *diabeticii excitați și anemici,* se va aplica un duș temperat, urmat de o turnare rece foarte scurtă.

• *La diabeticii cu pmrit sau alte manifestări cutanate,* se aplică un duș de *7-8* minute, cu apă la temperatura camerei și, mai ales, cu ape sulfuroase. O frecție cu apă alcoolizată se va aplica după duș sau baie.

Gimnastică medicală

• Exercițiul fizic este un adevărat agent terapeutic. Se va începe cu exerciții moderate, efectuate pe cît posibil în aer liber și se vor repeta de mai multe ori pe zi. După exercițiile ce provoacă sudație, se vor face frecțiuni uscate, un duș, masaj, urmat de mers pe jos, timp de 15 minute.

• Se mai recomandă: tenisul, jocul de popice, canotajul, grădinăritul și mersul pe jos.

Tratament balneoclimateric

• Ape minerale alcaline-bicarbonatate-sodice de tip Vichy, de la: *Bodoc, Ciungei, Tinca.*

• Apele alcaline-sulfatate-sodice-magneziene-calcice sau mixte, termale sau reci, de tipul Karlovy-Vary, ca izvoarele de cură internă din *Băile Govora, apa Magus de la îvanda* (jud. Timiș), *Vizantea* (jud. Vrancea), *Păușa 2* (Călimănești).

• Apele oligo-metalice reci de la *Călimănești* (Izvoarele 7 și 14) și *Slănic Moldova, 300 de scări.*

• Apele sulfuroase hipotone sau hipertone, reci, de la *Călimănești* (Izvorul 8), *Păușa nr. 1* (Căciulata), *Olănești* cu Izvoarele 5, 10, 11 și 24, *Izvoarele calde de la Băile Herculane* (Izvorul nr. 2), *Baia* (jud. Mehedinți), *Săcelu* (jud. Gorj) și *Vidcana* (jud. Dâmbovița).

• Să se consume la domiciliu apele îmbuteliate *Bodoc și Tinca,* a căror vechime să nu treacă de trei luni de la data îmbutelierii.

• Să se ingere dimineața și după masă, la patru ore, câte ¾ l pe zi.

GUTA

Este o boală de nutriție, caracterizată prin crize de artrită acută, mai ales la articulația metatarso-falangiană a halucelui sau prin *tofi guioși,* care conțin urați de sodiu. Se datorează tulburării metabolismului purinelor în organism și a unui exces de acid uric în sânge. Boala are, în general, un mers lent, întretăiat de accese dureroase articulare.

Debutul are loc, de obicei, noaptea, cu dureri violente la nivelul articulației (gleznă, genunchi, coloana cervicală, cel mai frecvent însă, la degetul mare de la picioare), care devine sediul unei inflamații, cu tumefiere, roșeață, piele întinsă și lucitoare. Atingerea tegumentelor, la acest nivel, provoacă dureri violente.

Se indică: regim dietetic, ceaiuri, presopunctură, acupunctură, tratament balneoclimateric.

Tratament profilactic

• Se recomandă evitarea sedentarismului și regim dietetic.

• *Trebuie excluse din raţia alimentară:*

• Viscerele animalelor *(timus, rinichi, creier, ficat, momite), carnea friptă, supele de carne.*

• Legumele care conţin prurine: *ştevia, spanacul, sparanghelul, varza de Bruxelles.*

• Plantele leguminoase: *mazărea, bobul, fasolea, lintea.*

• Ceaiul rusesc, cafeaua naturală, cacao, alcoolul, condimentele, aperitivele picante.

• Să se bea multe lichide (1,5 - 21 pe zi), zeamă de legume, fructe crude.

• *Sunt permise* fructele: agrişe, cireşe, coacăze, fragi, mere, prune, zmeură, struguri, nuci, pepene galben, lămâi.

• *Sunt permise* legumele: asmăţui, ceapă, dovlecei, hrean, napi, păstârnac, pătrunjel, praz, salată, tarhon, ţelină, varză, usturoi, urzică.

Ceaiuri

• *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Se iau 3-4 linguri pe zi, dintr-o infuzie concentrată, cu 3-4 linguri de fructe la cană.

• *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). Se prepară o infuzie cu două linguriţe de frunze la cană. Se lasă să se răcească la 40 °, se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu, iar după şase ore se strecoară şi se bea în două reprize, la patru ore interval. Se bea cu lingura, în decursul unei zile.

• *Vaccinium vitis-idaea L.* (merişor). Macerat, cu două linguriţe de frunze la 100 ml apă rece. Se lasă în repaus 15 minute şi se strecoară. Peste frunzele rămase se toarnă 100 ml de apă clocotită, apoi se fierbe 15 minute. După 10 minute, se amestecă ambele lichide şi se bea fracţionat, în timpul unei zile.

• *Primus spinosa L.* (porumbar). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă de flori la 250 ml de apă; sau decoct, cu o linguriţă de fructe la 250 ml de apă rece, după care se fierbe 20 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

• *Agropyron repens L* (pir). Se beau 2-3 căni pe zi, călduţe, dintr-o infuzie, cu o lingură de rizom la 200 ml de apă clocotită.

• *Taraxacum officinale Web.* (păpădie). Se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu două linguriţe de plantă la 250 ml de apă în clocot.

• *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură de frunze la cană.

Presopunctură şi acupunctură

• Se va masa punctul denumit *A 5-a întâlnire cu pământul* - VB_{42} - care se află în spaţiul dintre cele două oase, din prelungirea degetului 4 şi 5 de la picior. Se va masa timp de cinci minute, prin tonifiere (înşurubare), de două ori pe zi; 10 şedinţe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• Apele minerale alcaline, bicarbonatate sodice sau calcice-magneziene din staţiunile: *Bodoc, Matild, Malnaş, Ciungei, Covasna.*

• Apele minerale alcalino-feroase din staţiunile: *Borsec, Iacobeni, Boholţ, Arieş.*

• Apele minerale sulfatate-calcice, slab mineralizate (izvoarele de cură internă) din *Băile Govora, Călimăneşti (Păuşa), Căciulata, Olăneşti (Izvoarele 10,11,12), Vizantea, Săcelu, Vulcana.*

• Cura externă, sub formă de băi sulfuroase de tip Herculane; *Govora, Pucioasa, Mangalia.*

• Apele termale oligo-metalice din staţiunile *1 Mai, Băile Felix.*

• Băile sărate-iodate de la *Bazna, Govora* şi băile de nămol de la *Eforie Nord, Techirghiol, Mangalia, Neptun.*

OBEZITATEA

Este o boală de nutriţie, caracterizată printr-o sporire anormală a greutăţii corporale. Se consideră obezitate depăşirea cu 10-15 % a greutăţii ideale, reprezentată prin

exprimarea în kilograme a numărului de centimetri care depășesc un metru înălțime.

Obezitatea se datorează fie unui exces de alimente care se depun sub formă de grăsime, fie unor boli, în special ale glandelor endocrine: hipofiză, tiroidă, suprarenale, glande genitale.

Media de viață a obezilor este cu 10 ani mai mică decât a oamenilor normali.

Se indică: regim dietetic, ceaiuri, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Tratament profilactic

• Trebuie combătut abuzul alimentar și sedentarismul.

• La baza curei de slăbire trebuie să stea crearea unui bilanț energetic negativ, ce se realizează prin reducerea aportului caloric alimentar și sporirea cheltuielilor energetice, pe de altă parte.

Dieta hipocalorică

• Restrângerea glucidelor și, mai ales, a celor cu resorbție rapidă (zahăr și dulciuri, în general).

• Grăsimile vor fi reduse considerabil, fiind permisă numai o cantitate de 50 g, furnizată mai ales de uleiurile vegetale.

• Vor fi excluse băuturile îndulcite, băuturile alcoolice.

• O zi pe săptămână să se mănânce regim format din crudități (mai ales salată de varză crudă, mere și zeamă de mere) sau un litru de lapte în care se stoarce o lămâie.

• în general, dieta zilnică trebuie să cuprindă 90-100 g de proteine, sub formă de carne slabă, brânză proaspătă de vaci, lapte cremat, grăsimi sub formă de untdelemn, 50 g, glucide, 100 g.

• *Alimente permise:* sucuri de fructe neîndulcite (măr, vișin, cireș), sucuri de legume neîndulcite (tomate, țelină, cartofi), sifon, pâine neagră, în cantitate limitată, carne slabă de vacă, vițel, pui și găină, pește slab (șalău, știucă, lin, biban), ouă, iaurt, brânză slabă desărată, urdă, grăsime în cantitate redusă, deserturi de gelatină, compoturi cu zaharină, sare, 5 g pe zi.

• *Alimente interzise:* băuturi îndulcite, lapte integral, alcool, pâine albă, paste făinoase în cantitate mare, nuci, prune, fructe prea dulci, cărnuri grase, budinci, sufleuri, brânzeturi grase și sărate (cașcaval, telemea de oi, șvaițer), pește gras și sărat, pește afumat, frișca, smântână, slănină, supe grase de carne sau supe de făinoase, prăjituri, aluaturi cu unt, creme, condimente și sare peste cantitatea permisă, sosuri cu rântaș, sosuri grase.

Cură de slăbire

• în fiecare dimineață, după golirea vezicii urinare, înainte de spălare, să se noteze greutatea pe un carnet.

• Pe același carnet să se noteze, în amănunțime, tot ce se mănâncă în ziua respectivă, cu cantitățile din fiecare fel de mâncare.

• Să se verifice prin tabelele de echivalențe în calorii. Această urmărire se face timp de o săptămână.

• S-a ajuns la concluzia că se consumă, în medie, 2500 calorii, zilnic. Pentru a slăbi, trebuie să se consume, zilnic, cu 500 calorii mai puțin. Această reducere se face progresiv:

în *1-a* săptămână, să se reducă, o singură zi, cele 500 de calorii.

în *a Il-a* săptămână, să se reducă, trei zile, cele 500 de calorii.

în *a IlI-a* săptămână, să se reducă, cinci zile, cele 500 de calorii.

în *a IV-a* săptămână, să se reducă, în toate cele șapte zile, cele 500 de calorii.

Să se treacă apoi, treptat, la reducerea cu 1000 calorii. Astfel, în opt săptămâni se reduce greutatea cu 3,5 kg, adică cu 500 g în medie pe săptămână. Să nu se depășească reducerea zilnică cu mai mult de 1000 de calorii, deoarece se pune în pericol sănătatea. Prin această metodă se poate consuma orice fel de alimente, însă 200 de calorii să fie date de pâinea neagră sau de fasole verde.

• Toată mâncarea să fie repartizată în calorii egale la cele trei mese (dimineața, la prânz și seara), să fie echilibrată și să

conține în fiecare zi *proteine,* date de carne, ouă sau pește **sau** proteine vegetale, *glucide,* date de miere și paste făinoase, *grăsimi,* date de uleiuri vegetale, *vitamine și săruri minerale,* date *de fructe.*

• Cele mai bune fructe în acest sens sunt: merele, vișinele, cireșele, lămâile, iar dintre legume: cartofii, tomatele, țelina și varza.

• *Zile de mere,* în care se consumă un kilogram de mere pe zi, fără alte alimente.

• *Cura de fructe* (cireșe și vișine), fie în fiecare zi, fie consumate o dată pe săptămână, fără alte alimente.

• *Cura de lămâie.* Se începe cu zeama unei lămâi pe zi, crescând zilnic consumul cu câte una, până ce se ajunge în ziua a 10-a la 10 lămâi consumate sub formă de limonadă, apoi se descrește, până ce se ajunge din nou la o lămâie pe zi.

• *Cura de tomate.* Se bea câte o cană de suc de tomate, zilnic, dimineața, pe nemâncate.

• *Cura de țelină. Elimină excesul de apă din țesuturi.* Se **bea** 100 g de suc, dimineața înainte de masă.

• *Varza crudă.* Să se consume o zi pe săptămână, fără alte alimente, sub formă de salată cu oțet sau lămâie și puțin ulei.

• *Vița de vie:*

a) strugurii consumați ca atare, câte 1-2 kg pe zi, de două ori pe săptămână.

b) sucul de aguridă, câte 100 g pe zi.

c) frunzele de viță nestropite cu zeamă bordeleză. Se prepară un decoct, din două linguri de frunze la cană. Se beau 2-3 căni pe zi, prima cană, dimineața, celelalte două, înainte de mese.

Ceaiuri

• *Rhamnus frangula* (crușin). Se ia în fiecare dimineață câte un vârf de cuțit de pulbere.

• *Ononis spinosa L.* (osul iepurelui). Se pun patru linguri rase la un litru de apă rece. Se fierbe 30 de minute și se bea, fracționat, în cursul unei zile.

• *Taraxacum officinale Web.* (păpădie). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu două linguriță de plantă la 250 ml de apă clocotită. Frunzele tinere se pot consuma sub formă de salată, primăvara.

• *Ulmus foliacea Gibb. (U. campestris)* (frunze de ulm). Consumarea câtorva frunze verzi potolește senzația de foame.

• *Sambucus nigra L* (soc). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la 200 ml apă clocotită.

• Rp. *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn) . . . . . 20 g
Flores Sambuci (flori de soc) . . . . . 15 g
Cortex Frangulae (coajă de crușin) . . . . . 25 g

Se prepară un decoct, cu o lingură din acest amestec la cană. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, călduțe, neîndulcite, între mese, în cură de cel puțin o lună de zile.

• *Oțetul de mere.* Se pun câte două linguriță de *oțet de mere* la un pahar de apă de 100 cm^3. Se ia de trei ori pe zi, în timpul meselor.

Hidro - e lectro terapie

• *Băi de aburi,* 15-30 minute, urmate de o procedură de răcire cu apă la temperatura de 15-22 °.

• *Băi de lumină generală (infraroșii),* 10-20 de minute, urmate de un duș la temperatura de 15-22 °. Se fac trei proceduri pe săptămână.

Presopunctură și acupunctură

• Masarea punctului denumit *Plată cruntă* - S_{45} - care se află la unghia degetului doi de la picior. A se executa masaj prin tonifiere, cu unghia, timp de cinci minute.

• *Punctul Foamei,* care se află în fața urechii, pe obraz. Se execută tonifierea cu unghia.

• *împărțirea apelor* sau *Punctul taliei* - VC_9—, care se află la o măsură, deasupra ombilicului. Se execută tonifierea. O măsură este egală cu grosimea degetului mare de la mână (police). Masajul se face cu unghia, cu vârful policelui sau indexului, în poziția verticală. Durata unei ședințe este de

5-10 minute. Se pot executa trei ședințe pe zi. O cură va cuprinde 10-15 ședințe, cu pauză de două săptămâni între ele. Timpul optim este dimineața și spre sfârșitul zilei. Nu se va masa niciodată imediat după masă.

• *Masaj sub apă.* Băi carbo-gazoase, exerciții de gimnastică, natație, mecano-terapie.

Tratament balneoclimateric

• Ape minerale sulfatate-calcice, sodice și magneziene de la *Ivanda* (Timiș), *Breazu* (Iași), *Bălțătești* (Bacău), în combinație cu regimul dietetic.

DENUTRIȚIA (SLĂBIREA)

Slăbirea este o stare caracterizată prin scăderea greutății corporale cu mai mult de 15 % față de greutatea normală. Slăbirea poate fi urmarea unui deficit alimentar, prin subnutriție (foamete), post îndelungat, a unor boli ca: *stenoza esofagului, stenoza pilorică, diareea cronică, vărsături incoercibile, tuberculoza pulmonară, boala Basedow, Adisson, cașexia hipofizară, diabet, cancer.*

Se indică regim alimentar și apiterapie.

Tratament profilactic

• *Alimentație rațională,* prin consumarea alimentelor cuprinse în cele șapte grupe de bază: 1. Laptele și brânzeturile. 2. Carnea și peștele. 3. Ouăle. 4. Produse derivate din cereale și leguminoase uscate (pâinea, paste făinoase, fasole uscată, mazăre, linte etc.). 5. Legume, fructe, zarzavaturi. 6. Zahărul și produsele zaharoase. 7. Grăsimi (untură, ulei, unt).

• *Cura de supra-alimentație,* adică 3500 calorii /zilnic: 100-120 g de carne, ficat, lapte, brânză, ouă.

• *Glucide* sub formă de zaharuri, dulciuri, făinoase, pâine, fructe dulci, circa 500 g în 24 de ore.

• *Lipidele,* 120-125 g, sub formă de unt, smântână, frișca, untdelemn.

• *Aportul de vitamine* va fi asigurat prin fructe crude și legume, pâine integrală, ficat, iar cel de *săruri minerale* prin lapte, brânzeturi, legume etc.

Apiterapie

Polenul. Este un produs complex deoarece conține 20 % proteine, 40-45 % aminoacizi indispensabili vieții, 30 % glucide, vitamina B_1, B_2, *PP,* C. Se iau 20 g pe zi (o lingură de supă rasă), copiii numai 10 g, în cure de câte o lună, în fiecare trimestru, iar uneori tot anul, cu întrerupere de șapte zile, din când în când.

• *Mierea de albine* să fie folosită în loc de zahăr, între 90-150 g pe zi.

• *Drojdia de bere* conține 17 vitamine, grupul complet de vitamine B, 16 amine, 14 feluri de săruri minerale esențiale, 46% proteine. Drojdia se poate adăuga la *apă, lapte, sucuri de tomate, ananas și alte sucuri de fructe.* Se pune o jumătate de litru de suc într-un vas în care se adaugă patru linguri de drojdie și se amestecă bine până se topește, apoi se umple vasul cusucul respectiv și se pune la răcitor. întrucât drojdia de bere se depune la fund, se amestecă lichidul, de fiecare dată, înainte de a se consuma. Se beau 2-3 pahare pe zi.

Laptele fortifiant. Se pune într-un vas smălțuit o jumătate de litru de *lapte proaspăt,* patru linguri de *drojdie de bere, o* ceașcă de *lapte praf degresat,* o lingură bună de melasă neagră sau *miere de albine.* Când s-au dizolvat, se adaugă încă o jumătate de litru de lapte proaspăt, continuând amestecarea. Este o băutură delicioasă, bogată în calciu, fier și toate vitaminele, iar *conținutul în proteine este egal cu cel oferit de patru antricoate mari.* Să se bea două pahare pe zi, unul între mese și altul, seara la culcare.

INSUFICIENȚE VITAMINICE (CARENȚELE DE VITAMINE)

Apar în urma unei alimentații lipsite de substanțe ce conțin vitamine sau în urma unor tulburări de resorbție în organism.

• *Carența în vitamina* A. Se manifestă prin:

Fenomene oculare: hemerolapie, xeroftalmie, keratomalacie.

Manifestări cutanate ca: hiperkeratoză, piele aspră, uscată.

Manifestări digestive ca: diaree sangvinolentă, inapetență, balonări.

Carența în vitamina B_T (Tiamina) duce la boli ca Beri-beri, polinevrite, insuficiențe miocardice.

Carența în vitamina B_2 se manifestă prin semne cutaneo-mucoase. Lipsa ei dă pelagra. Boala apare izolată sau împreună cu alte stări carențiale. Se asociază uneori cu anemie. Se manifestă prin disfagie, stomatită angulară, glosită dureroasă, cheilită, vascularizarea corneei, scăderea acuității vizuale, astenie marcată, apatie, emotivitate crescută, arsuri la nivelul călcâielor, anemie hipocromocitară, care se vindecă numai cu un tratament combinat între fier și vitamina B_2.

Carența în vitamina $B_,$. determină cromatită, contribuie la degenerescența ficatului și a tulburărilor nervoase de diferite feluri (ataxie, pareze).

Carența în vitamina B_n anemia Biermer, polinevrită și tulburări psihice.

Insuficiența vitaminei A. Să se consume: *untură de pește, carnea grasă, unt, brânzeturi, gălbenuș de ou, ficat, creier; sfeclă roșie, spanac, lobodă, morcovi, pătrunjel (frunze), varză roșie, ceapă verde, salată verde, măcește, cătină, caise, prune uscate, afine, mure, piersici, nuci, pepene verde, căpșuni, zmeură, coacăze, lămâi, portocale.*

• *Insuficiența vitaminei* B_2. Să se consume: *drojdie de bere, germeni de secară, germeni de grâu, melasă, praf de lapte, iaurt, pâine de secară, mazăre verde, fasole verde, ceapă verde, spanac, ardei gras, varză creață, varză roșie, cartofi, păstârnac, conopidă, lobodă, varză albă, cireșe, piersici, portocale, prune uscate, agrișe.* Ca plantă medicinală se recomandă *cătina albă.* Fructele ei pot fi consumate sub formă de sucuri, gemuri, marmeladă, sirop și compot.

• *Insuficiența vitaminei* B_2. Să se consume: *mazăre verde,*

spanac, fasole verde, lobodă, salată verde, cartofi, andive, conopidă, sfeclă roșie, varză creață, albă și roșie, morcovi, vinete, nuci, alune, prune uscate, caise, mere, pere, piersici, cireșe, coacăze, germeni de secară, praf de lapte, drojdie de bere, lapte proaspăt, ficat de vită, cătină, lapte fort ifian t.

• *Insuficiența vitaminei* B_6. Să se consume: *cartofi, spanac, mazăre verde, conopidă, morcovi, salată verde, roșii, fasole verde, sfeclă roșie, mere, pere, afine, cireșe, căpșuni struguri, prune, preparate din fructe de cătină albă.*

• *Insuficiența vitaminei* B_{J2}. Să se consume *drojdie de bere și ficat.*

• *Insuficiența vitaminei* C. Să se consume: *frunze de pătrunjel, varză deshidratată, ardei gras, hrean, mărar, lobodă, spanac, salată verde, praz, căpșuni, lămâi, portocale, mazăre verde, cartofi, ridichi, afine, vișine, mere, pepene galben, coacăze negre, preparate din măcește.*

• *Insuficiența vitaminei D.* Să se consume: *drojdie de bere și untură de pește* și să se facă expunere la soare, 2 ore zilnic, progresiv.

• *Insuficiența vitaminei E.* Să se consume: *germeni de secară, salată verde și frunzele verzi, mai ales frunzele de sfeclă și morcovi.*

• *Insuficiența vitaminei P.* Să se consume: *ardei verzi, frunzele verzi de salată, strugurii, prunele, coaja de lămâie și portocală.*

• *Insuficiența acidului pantotenic.* Să se consume: *drojdie de bere, praful de lapte, ficat, rinichi, melasă, arahide și tot felul de cereale.*

• *Insuficiența acidului folie.* Să se consume: *drojdie de bere și ficat* (anemia pernicioasă).

• *Insuficiența inozitolului.* Acest element ușurează creșterea părului. Să se consume: *drojdia de berc, lapte, iaurt, carne, fructe și nuci.*

• *Insuficiența riotinei.* Este elementul ce dă energie și păstrează sănătatea creierului. Să se consume: *drojdie de bere, gălbenuș de ou, iaurt, ficat, rinichi, roșii.*

• *Insuficiența colinei.* Element ce ușurează funcționarea ficatului și a vezicii biliare. Să se consume *drojdie de bere și ficat.*

Plante vitaminizante:

• *Fructus Hippophaë* (fructe de cătină). Din decoct, cu 1-2 linguriță la cană, se beau 2-3 căni pe zi.

• *Fructus Cynosbati* (fructe de măceș). Se prepară infuzie sau decoct, cu o lingură de fructe la cană, ce se fierb 5-10 minute. Se beau două căni pe zi.

• *Băutură răcoritoare* din 100 g *măcește* macerate într-un litru de apă rece, timp de 12 ore. Se adaugă 100 g zahăr. Se strecoară și se beau trei căni pe zi. Se păstrează la rece.

• *Sirop de măcește.* Peste 250 g de *măcește uscate* se pune un litru și jumătate de litru de apă în clocot și se lasă la macerat 12 ore. Se filtrează și se adaugă o jumătate de kg de zahăr, fierbându-se până la consistența unui sirop.

• *Fructus Crataegi* (fructe de păducel). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură de fructe la cană.

• *Foiium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

• *Fructe de măcește și fructe de cătină albă,* în părți egale, câte 100 g din fiecare. Se prepară o infuzie, cu 1-2 linguriță la cană, din care se beau 2-3 căni pe zi. Se poate folosi ca ceai alimentar tot anul.

INTOXICAȚII

Intoxicațiile acute sunt stări patologice cauzate de un toxic. În aceste cazuri trebuie intervenit repede și cu pricepere.

• *Prim ajutor:* îndepărtarea, neutralizarea toxicului și susținerea funcțiilor vitale.

• *In intoxicații cu substanțe gazoase:* scoaterea accidentatului din mediul toxic; provocarea de vărsături, când toxicul a pătruns pe cale digestivă (se provoacă prin apăsarea cu coada

unei linguri pe baza limbii sau gâdilarea fundului gâtului cu o pană); neutralizarea toxicului cu substanțe care se combină cu substanța toxică și o face inofensivă.

• Rp. 4 *albușuri de ou* la un litru de apă, din care se bea câte 100 ml de mai multe ori.

• Rp. Respirație artificială, în caz de *tulburări respiratorii,* chiar gură la gură sau gură la nas. Se execută în ritm de 12-14 ori pe minut, până ce bolnavul respiră.

• Rp. In caz de *tulburări circulatorii,* se așează cu capul mai jos decât trunchiul, făcându-se totodată încălzirea extremităților inferioare.

• Rp. In intoxicațiile cu *soda caustică,* să se ia oțet diluat sau lapte amestecat cu 3-4 ouă crude (albușuri).

• Rp. în caz de *intoxicații cu alcool,* să se ia oțet diluat sau tinctură de propolis, 20-30 %. Se iau 50 de picături la 100 ml de apă rece.

• *in intoxicații cu ciuperci:* se provoacă vărsături și măsurile cunoscute în caz de alterări ale funcțiilor de respirație și circulație.

• *în intoxicații cu substanțe insecto-fungicide, cu paration.* în caz de intoxicație cutanată și inhalatorie se dezbracă rapid intoxicatul, se spală cu apă și săpun și se provoacă vărsături. Antidotul este însă *atropină* (injecții).

• *în intoxicații cu verde de Paris* (aceto-arseniat de cupru): se provoacă vărsături și, ca prim ajutor, se administrează *cărbune* sau *magnezie calcinată.*

• *în intoxicații cu luminai și somnifere:* se provoacă vărsături.

• *în intoxicații alimentare:* Provocarea de vărsături, administrarea de *oțet de mere* diluat (două linguriță de oțet la 100 ml de apă), luându-se o linguriță din cinci în cinci minute. Timp de 2-3 zile se va lua un pahar din acest amestec la fiecare masă.

• *Toate aceste remedii se execută ca prim ajutor până la internarea de urgență în spital.*

Plante medicinale detoxifiante (depurative)

• *Fructus Phaseoli* (teci de fasole). Se fierb 20 de minute trei linguri de teci mărunțite în 750 ml de apă rece. Se bea, în trei reprize, în decursul unei zile. Este un puternic depurativ.

• *Folia Betulae* (frunze de mesteacăn). Se prepară o infuzie, din 4-5 linguriţe de frunze la 300 ml de apă clocotită. După strecurare, se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se bea o cană la interval de 3-4 ore.

• *Cichorium intybus L.* (cicoare). Decoct, cu două linguriţe de plantă (rădăcină plus părţi aeriene) la 200 ml de apă. Se fierbe 5 minute. Se bea călduţ, în trei reprize, înaintea meselor principale.

• *Ononis spinosa L.* (osul iepurelui). Decoct, cu 4 linguri de rădăcină mărunţită la un litru de apă rece. Se fierbe 30 minute. Se bea fracţionat, în decursul unei zile.

• *Agropijron repens L.* (pirul). Se prepară o infuzie din rizom, cu 200 ml de apă clocotită. Se beau, pe zi, 2-3 ceaiuri călduţe.

• *Primus spinosa L.* (porumbar). Infuzie, cu o linguriţă de flori ia 250 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi. Se prepară şi decoct, cu o linguriţă de fructe la 250 ml de apă rece. Se fierbe 20 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

• *Viola tricolor L.* (trei fraţi pătaţi). Infuzie, cu o linguriţă la 200 ml de apă clocotită. Se beau trei căni pe zi, sau, mai concentrat, cu patru linguri de plantă la 200 ml de apă clocotită, din care se ia o lingură la 3-4 ore.

VII. BOLILE APARATULUI URINAR

NEFRITA (GLOMERULO-NEFRITA)

Este o boală inflamatorie renală. Se manifestă prin prezenţa sângelui în urină *(hematurie),* edeme şi hipertensiune arterială. Apare la 14-21 de zile după o infecţie provocată de streptococ, stafilococ sau pneumococ (angină, scarlatină, erizipel, infecţii ale pielii, pneumonie).

Bolnavul se plânge de dureri lombare, astenie, cefalee. Urina devine roşie, hematurică şi se instalează edemul, mai întâi la pleoape, faţă şi apoi la picioare. Tensiunea creşte.

Indicaţii: ceaiuri şi apiterapie.

Tratament profilactic

• Tratamentul focarelor infecţioase (amigdalită, sinuzită etc.) şi al gripei.

Ceaiuri

• *Geum urbanum L.* (cerenţel). Decoct, cu două linguriţe de rădăcină mărunţită la 300 ml de apă rece. Se fierbe 30 de minute şi se bea în trei reprize, după mesele principale. Se face gargară şi se înghite.

• *Folium Salviac* (frunze de salvie). Infuzie şi gargară, din două linguriţe la 100 ml apă.

• *Flores Tiliae* (flori de tei). Gargară cu infuzie, din patru linguri la cană, la care se adaugă o jumătate de linguriță de acid boric.

• *Flores Chamomillae* (mușețel). Infuzie, din trei linguri de flori la cană. După răcire, se strecoară și se adaugă patru grame de acid bjoric. Se folosește pentru gargară.

• *Flores Lavandulae* (flori de levănțică), amestecate cu *Herba Serpyli* (cimbrișor), câte 50 g din fiecare. Din acest mestec se prepară o infuzie, cu două lingurițe la cană. Se folosește ca gargară.

• *Ceai pentru gargară (Plafar).* Este antiinflamator și dezinfectant.

• *Soluție de oțet de miere.* Se folosește pentru gargară. La 100 ml de apă se pune o linguriță de oțet. Se ia câte o linguriță, din oră în oră, făcându-se gargară, apoi se înghite.

• *Rășină proaspătă de brad,* 10-15 g. Se mestecă în gură, în cursul unei zile.

• *Propolis,* soluție alcoolică 20 %. Se pun 40 de picături în 200 ml de apă caldă, cu care se face gargară și se înghite.

• *Fagure de miere.* Se mestecă în gură câte o linguriță, la fiecare oră, timp de 4-6 ore. După 15 minute de mestecare, fagurele rămas în gură se aruncă. După 4-6 rații, dispar suferințele de sinuzită. Nasul se desfundă și durerea dispare.

GLOMERLILO-NEFRITA CRONICĂ

Glomerulo-nefrita devine cronică atunci când este tratată incomplet, rămânând nevindecată. Se manifestă printr-o creștere a tensiunii arteriale, cefalee, dispnee la eforturi, amețeli și, uneori, edeme ale pleoapelor și creșterea cantității de urină, mai ales în timpul nopții. La examenul urinei se găsește albuminurie, hematii și cilindrii granuloși.

Se indică: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, electroterapie.

Regim dietetic

• Regimul trebuie să fie ușor hipo-protidic și hipo-sudat, 2-5 g pe zi.

• Excluderea alimentelor sărate din alimentație: *conserve, mezeluri, brânzeturi conservate, murături, pește de mare și ocean, substanțele aromate și condimentate, măcrișul, spanacul, sparanghelul, ciupercile și băuturile alcoolice.*

• Apa și ceaiul, îndulcite, vor fi băute în cantitate de 2-3 litri în 24 de ore, pentru a influența diureza.

• Se indică ca fructe, *agrișe și pere,* iar ca legume, *dovleacul,* care se consumă copt sau fiert.

Ceaiuri

• *Folium Cynarae* (frunze de anghinare), atât în nefritele acute, cât și în cele cronice. Se beau trei căni pe zi, îndulcite cu miere, dintr-o infuzie, cu o lingură de frunze la o cană.

• *Folium Behdae* (frunze de mesteacăn). In nefritele cronice se folosesc, ca infuzie, cu 2-3 linguri la cană. Când temperatura apei ajunge la 40 °, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu pentru neutralizarea acidului betulinic și se lasă așa încă șase ore. Se bea în două reprize, în cursul unei zile.

• *Frunze de zmeur, de frag, de urzică, de mesteacăn,* câte 10 g, *semințe de in,* 40 g. Se folosește ca infuzie, cu trei linguriță din acest amestec la 0,5 1 apă. Se beau trei căni pe zi.

• *Flori de soc, sunătoare, trei-frați-pătați, rădăcină de tătăneasă, frunze de mesteacăn,* câte 10 g din fiecare. Se folosește ca infuzie, cu trei linguriță din acest amestec, la 0, 5 1 de apă din acest amestec. Se beau trei căni pe zi.

Apiterapie

• *Tinctură de propolis,* 20 %. Se iau câte 40 de picături într-un pahar de un dl ele apă caldă, de două ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

Electroterapie

• *Unde scurte* aplicate transversal în dreptul rinichilor, dozele II și III; durata ședinței 10-30 de minute; total 10-20 de ședințe pe serie.

PIELO-CISTITE, CISTITE

Sunt inflamații ale mucoaselor căilor urinare. Se manifestă prin micțiuni frecvente, dureri la micțiuni și urină tulbure. Uneori, se mai adaugă hematurie. Sunt cauzate de diferiți microbi și pot fi secundare tuberculozei sau unei tumori vezicale.

Se indică: ceaiuri, apiterapie, electroterapie și tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Turiones Pini* (muguri de pin). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la cană.

• *Gemma Populi* (muguri de plop). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1-2 lingurițe la cană.

• *Phascolus vulgaris L.* (fasolea). Decoct, cu trei linguri de teci mărunțite, la 750 ml de apă rece. Se fierb 20 de minute, se beau în trei reprize, în decursul unei zile.

• *Vaccinium vitis-idaea L.* (merișor). Este antiinflamator. Macerat, cu două lingurițe de frunze, la 100 ml de apă rece. Se lasă în repaus 15 minute. Se strecoară și peste frunzele rămase, se adaugă 100 ml de apă clocotită. Se fierbe 15 minute. După 10 minute se strecoară și se amestecă ambele lichide. Se bea fracționat, în timpul unei zile.

• *Ononis spinosa L.* (osul iepurelui). Decoct, cu patru linguri rase la un litru de apă rece. Se fierbe 30 de minute. Se bea fracționat, în cursul unei zile.

• *Agropyron repens L.* (pir). Are acțiune antimicrobiană. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu o lingură de rizom la 200 ml de apă clocotită.

• *Stigmata Max/dis* (mătase de porumb). Infuzie, cu două linguri de mătase la 200 ml de apă clocotită. Se ia câte o lingură la 2-3 ore.

• *Frunze de merișor, de mesteacăn, semințe de pătrunjel, coada calului,* câte 20 g din fiecare. Se folosește ca decoct, cu patru lingurițe din amestec la 0,5 1 apă. Se beau trei cești pe zi.

Apiterapie

• *Propolis granulat.* Să se sugă 5-10 g pe zi, până la vindecare; sau 6 tablete pe zi de *Proposept.*

• *Mierea de albine din flori de fân.* **Se consumă 80-120 g pe zi,** în doze de câte 30 g, în combinație cu *suc de lămâie, măceșe și morcovi.*

• *Oțetul de mere.* Câte două lingurițe de oțet într-un pahar cu apă de 100 ml, la fiecare masă.

Electroterapie

• *Unde scurte,* transversal, hipogastru - lombar; durata 10-20 de minute; dozele II și III, zilnic câte o ședință; 10-20 ședințe pe serie.

Presopunctură

• Masarea punctelor ce se află pe ambele tălpi, lângă marginile interne, în apropierea călcâielor. Să se maseze aceste puncte 5-10 minute zilnic, total 10 ședințe.

Tratament balneoclimateric

Apele minerale din stațiuni se pot folosi numai după trei luni de la stagiul acut al unei nefrite sau pielo-cistite. Sunt indicate apele așa zise *nefrotrope,* în următoarele boli:

Sechele de nefrite acute (glomerulo-nefrite)

• Se recomandă apele bicarbonatate-sodice, simple sau mixte, hipotone sau izotone, care stimulează refacerea epiteliului tubular. Sunt indicate apele de la *Stoiceni, Izvorul tămăduirii* (jud. Maramureș), *Călimănești* (Izvorul nr. 1 *Păușa), Bor sec, Broșteni* (Suceava) și *Izvorul nr. 8* **din** *Slănic Moldova.*

Nefrita cronică.

Albuminuriile simple sunt deseori singurele manifestări ale unei glomerulo-nefrite cronice. Sunt indicate:

• Apele sulfatate-calcice- magneziene din *Govora, Păușa 2 - Călimănești, Strunga* (Iași), *Vizantea* (Vrancea).

• Apele oligo-metalice *Olănești* (Izvoarele 10, 11 și 24) și *Călimănești* (cu izvoarele 7 și 14).

Pielo-nefritele cronice sau *piei o-nefritele cronice ascendente:*

• Apele minerale sulfuroase, sulfatate din *Păușa-Călimănești.*

• Apele clorurate-sodice-calcice-sulfuroase *Căchilata* sau *Săcelu* (Gorj).

• Apele sulfatate-calcice-magnezice din *Băile Govora.*

Cistite și pielite cronice:

• Apele minerale oligo-metalice, sulfuroase simple de tipul *Călimănești, Căchilata, Olănești.*

SINDROM ENTERO-RENAL

Se caracterizează prin inflamația, în același timp, a intestinului și a căilor renale. Se indică: ceaiuri și tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Cynara scolymus* L. (anghinare). Este descongestiv renal și bun împotriva fermentației intestinale. Se prepară o infuzie, cu două lingurițe la 300 ml de apă clocotită. Se bea, în trei reprize, după mesele principale.

• *Hypericum perforatum* L. (sunătoare). Este antiinflamator intestinal. Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită.

• *Mclissa officinalis L.* (roiniță). Este bacteriostatic, antiseptic gastrointestinal. Se beau două ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml de apă clocotită.

• *Ocimum basilicum L.* (busuioc). Este antiseptic intestinal, diuretic, antiinflamator renal. Se beau trei ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml de apă clocotită.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate apele sulfuroase cloruro-sodice și sulfatate, calcice-magnezice din *Băile Herculane* (Izvorul nr. 2), *Olănești* (Izvoarele nr. 11,12), *Strunga* (Iași) și *Vizantea* (Vrancea).

SINDROM AZOTEMIC - UREMIA

Este un sindrom clinic toxic, care apare în insuficiența renală acută sau ca termen ultim al unei afecțiuni renale avansate. Azotul, provenit din degradarea proteinelor, este eliminat din rinichi în cea mai mare parte sub formă de uree, dar și de acid uric sau săruri de amoniu. Când ureea, dintr-o insuficiență de funcționare renală, este reținută în sânge peste limitele normale de 0,50 %, vorbim de *azotemie.*

Tulburările clinice grave, determinate de retenția în sânge a ureei și a altor compuși toxici, poartă numele de *uremie.* Bolnavul prezintă o culoare pământie a tegumentelor, cefalee puternică, grețuri și vărsături, oboseală ce merge până la o stare de torpoare.

Se indică: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, presopunctură, acupunctura.

Tratament profilactic

• Regim dietetic, cu reducere de proteine, bogat în glucide și grăsimi.

• Să se consume alimente sărace în proteine, fără restricție: *cartofi, salate, morcovi, sfeclă, conopidă, varză albă și roșie, fasole verde, spanac, castraveți, roșii, usturoi, fructe crude, fierte sau coapte,* orice fel de produse zaharoase și grăsimi *(unt, ulei, smân tănă, frișca).*

• Alimentele cu un conținut relativ bogat în proteine se admit în cantități strict măsurate: *pâinea de grâu, de secară, paste făinoase, biscuiți, orezul, budincile, mazărea și fasolea boabe, lintea, laptele, brânzeturile nefermentate, iaurtul, ouăle, carnea proaspătă de porc, peștele de apă dulce, nucile.* Se consumă cu strictețe când ureea din sânge nu este prea mult peste normal.

• *Alimente complet interzise:* conserve, brânzeturi fermentate, vânat, măruntaie.

Ceaiuri

• *Primus spinosa L. (porumbar).* **Este diuretic, depurativ,** antiseptic. Se prepară o infuzie, cu o linguriță de flori la 250 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate face și decoct, cu o linguriță de fructe la 250 ml de apă rece. Se fierbe 20 de minute. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

• *Allium cepa* L. (ceapa). *Este un diuretic energic, elimină ureea și acidul uric.* Se beau două căni pe zi, una dimineața și alta seara, dintr-un decoct, din trei cepe mari, date prin răzătoare, la un litru de apă.

• *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). Este un puternic diuretic și depurativ. Infuzie, cu 1-2 linguriță la cană. După strecurare, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se beau 2-3 căni pe zi. Sau infuzie concentrată, cu două linguri la cană. Se lasă să se răcească la 40 °, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu pentru neutralizarea acidității și astfel se lasă șase ore, după care se bea în două reprize, la interval de patru ore.

• *Ceai diuretic din ceapă și miere de albine:* 100 g **de** *ceapă,* plus 50 g *miere,* la 200 ml apă. Ceapa se curăță, se toacă și se fierbe 15 minute într-un vas acoperit, la foc moale. Se lasă să se răcească puțin, se strecoară, se stoarce și, la lichidul obținut, se adaugă *mierea.* Se amestecă bine, până la omogenizare și se bea călduț, seara, la culcare.

• *Lycopersicum esculentum MUL* (tomate). Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Presopunctură și acupunctura

• Se va masa punctul numit sugestiv *Țâșnește din nou (R),* care se află la trei măsuri deasupra maleolei interne (la patru degete de mână distanță). Cu vârful degetului mare sau index, în poziție oblică, se masează acest punct prin dispersie, adică în sens opus mersului acelor de ceasornic. Durata unei ședințe

este de 5-10 minute. Se practică mai multe cure, cu pauze de 14 zile între ele, până ce se vor obține rezultate bune.

PROSTATITA ȘI HIPERTROFIA DE PROSTATĂ

Este inflamația prostatei. Poate fi acută sau cronică. Microbii cauzali pot fi: stafilococul, gonococul, streptococul, enterococul, colibacilul etc. Bolnavul prezintă dureri mari perianale și, mai ales, tulburări genitale: ejaculare precoce sau întârziată, cantitate diminuată a lichidului de ejaculare, în hipertrofie, prostata este mai mare și cu zone de consistență mărite.

Indicații: ceaiuri, băi de șezut, apiterapie.

Tratament profilactic

• Se va combate constipația.

• Se va evita consumul de alcool.

• Se va evita umezeala la picioare.

• Peste vârsta de 45 de ani, fiecare bărbat să se supună în fiecare an unui consult de specialitate, pentru palparea prostatei.

Ceaiuri

• *Flores et herba Lami albi* (flori și iarbă de urzică moartă). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță de flori sau o linguriță din părțile aeriene, la o cană.

• *Xanthium spinosum L.* (holera). Se folosește un gram de plantă la 200 ml apă fiartă 10 minute. Se beau două căni pe zi, dimineața și seara, timp de șase luni, și apoi numai dimineața, până la completa ameliorare. In tot timpul curei să nu se bea alcool, să nu se consume condimente și nici multă sare.

• *Băi de șezut.* Se va face o baie caldă de șezut cu ceai de *mușețel* și mici clisme.

• Rp[1] *Radix Symphyti* (rădăcină de tătăneasă) . . . .20 g
Flores Lami albi (flori de urzică moartă, albă) . . . . .10 g
Flores Chamomillac (flori de mușețel) . . . . . .20 g
Flores Calendulae (flori de gălbenele) . . . . . .30 g
Herba Basilici (busuioc) . . . . . .20 g
Decoct, din amestec, cu trei linguri la un litru de apă pentru baie și spălaturi locale.

• *Ulei de dovleac:* se ia o lingură, seara la culcare.

Apiterapie

• *Polen uscat granulat.* 20 g pe zi, dimineața, pe nemâncate, după care se va lua apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună de zile, care trebuie repetată în cursul anului, la începutul anotimpurilor, deci de patru ori pe an.

• *Propolis.* Să se mestece și să se sugă 5 g pe zi, timp de 30 de zile.

• *Supozitoare cu propolis.* Câte 3-5 **g** de *propolis* **pentru un** supozitor. Se folosesc 1-2 pe zi, timp de 15 zile.

• *Mipropol,* preparat apicol cu propolis. Se folosesc două supozitoare pe zi, unul dimineața și altul seara.

LITIAZA URINARĂ (CALCULOZA URINARĂ)

Prezența de „pietre" (calculi) în canalele renale și vezica urinară caracterizează această boală. Calculii se datorează precipitării sărurilor din urină, din cauza unor tulburări de metabolism, avitaminoza *A,* hiperparatiroidism, precum și a unor cauze locale, stază și infecție.

Un rol important îl au tulburările și metabolismul apei și al unor electroliți din sânge (sodiu, calciu, fosfor).

Felul alimentației își are rolul ei. *O alimentație prea bogată în carne va acidifia prea mult urina și va favoriza precipitarea fosfaților și carbonaților. O alimentație prea bogată în dulciuri și cartofi va favoriza precipitațiile oxalaților.*

[1] Rețetă după Ovidiu Bojor și Mircea Alexan.

Calculii se formează, mai ales, în bazinete. Când sunt mici, ei pot coborî pe ureter, determinând dureri foarte mari *(colică nefritică)* în regiunea lombară, cu iradieri în jos, spre organele genitale sau coapsă, cu grețuri, vărsături sau hematurie (sânge în urină). Obstacolul în scurgerea urinei poate produce stază deasupra calculului, care poate să dea o infecție gravă rinichiului *(pielo-nefrite, pionefrite, pionefroze).*

Uneori, litiaza renală este bilaterală și atunci gravitatea este mai mare. Litiaza urinară este o boală care recidivează frecvent.

Indicații: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, tratament balneoclimateric.

Tratament profilactic

• Trebuie combătut obiceiul de a bea lichide puține, abuzul de alimentație unilaterală, alcătuită din carne, orez, pâine, prăjituri, ouă, grăsimi, excesiv de acidifiante, care predispun la formarea de calculi.

• Trebuie combătută și alimentația predominant vegetariană, care favorizează apariția calculilor constituiți din fosfați de calciu.

• Trebuie combătută sărăcia în vitamine, excesul de săruri.

• Trebuie asigurat permanent un aport crescut de lichide, până la 1,5 1 pe zi. Dacă nu e suferind de inimă sau hipertensiune, poate să bea până la 2,51 în 24 de ore.

• Pierderea exagerată de lichide (prin transpirația abundentă, diaree, vărsături) trebuie neapărat compensată printr-un aport corespunzător de lichide.

Regim dietetic

• Să se consume alimente bogate în magneziu, care ușurează dizolvarea oxalaților de calciu, cum sunt: *orezul, pâinea integrală, fulgii de ovăz și leguminoasele.*

• Rația alimentară trebuie să cuprindă 2500-3000 calorii, fiind compusă din 100 g grăsime, 80 de g proteine, 400 g glucide.

• Să se consume o jumătate de litru de *lapte* pe zi, grăsimi sub formă de uleiuri vegetale (floarea soarelui, porumb, măsline), precum și untura de pasăre sau de porc.

• Glucidele pot fi aduse în organism sub formă de pâine, prăjituri și alte preparate din cereale.

• Să se adauge la mâncăruri o cantitate suficientă de sare, zilnic până la 10 g,

• *Alimente interzise: creier; ficat, rinichi, condimente și băuturi alcoolice tari,* care favorizează precipitarea acidului uric.

• În *litiaza oxalică și fostatică* se recomandă un regim sărac în alimente bogate în calciu și oxalați ca: *lapte, brânzeturi, smântână, ouă, fasole, mazăre, bob, varză, conopidă, spanac, măcriș, revent, pătrunjel, sfeclă și frunzele de sfeclă.* Carnea se admite fiartă, în cantitate limitată, 150-200 g, la două zile.

• Se recomandă o cantitate suficientă de lichide din apă și sucuri de fructe (până la doi litri pe zi), zeama legumelor permise, fructe crude ca *mere, pere, gutui.*

• În *litiaza urică* se scot din alimentație *carnea de animal tânăr, măruntaiele, cafeaua, ceaiul rusesc, ștevia, spanacul, sparanghelul, varza de Bruxelles, bobul.* Sunt interzise sosurile de carne și de pește.

• În general, în litiaze sunt recomandate următoarele fructe: *afine, agrișe, alune, cireșe, coacăze, fragi, migdale, moșmon, lămâi, portocale, pere, pepene verde.*

• Dintre legume sunt permise: *asmățui, cartofi, castraveți, ceapă, dovleac, fasole, morcovi, napi, năsturel, hrean, păstârnac, praz, ridichi, salată, sparanghel, usturoi, țelină.* Unele se pot consuma ca sucuri proaspete.

LITIAZA URICĂ

Ceaiuri

• *Folium Vitis idaeae* (frunze de merișor). *Este principala specie care Uzează urații.* Se beau două căni pe zi din decoct, cu o linguriță la cană. Sau extracție dublă, prin macerarea la rece

a două linguriță de frunze de merișor în 100 ml apă, timp de o oră. Se strecoară și apoi cu frunzele respective se face un decoct cu încă 100 ml de apă. Apa pierdută prin evaporare se completează din timp în timp, până se ajunge la nivelul inițial. Cele două lichide se amestecă, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat și se ia câte o lingură din trei în trei ore.

• *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). *Are proprietatea de a dizolva piatra la rinichi.* Scade acidul uric și colesterolul. Se prepară o infuzie, cu 2-3 linguri la cană. După răcire, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, după care se lasă în repaus șase ore. Se bea în cursul zilei.

• *Herba Agrimoniae* (turiță mare). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie sau decoct, cu o lingură de plantă la o cană de apă.

• *Turiones Pini* (muguri de pin). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la cană.

• *Stigmata Maydis* (mătase de porumb). *Indicată hi calculoze de urați, contraindicată în litiazele de oxalați.* Conține calciu. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană. Sau infuzie concentrată, cu două linguri la cană, din care se consumă câte o lingură la trei ore.

• *Allium cepa L.* (ceapa). *Este foarte bună în litiaza urică.* Se consumă 1-2 cepe, ca atare, pe zi, pentru cei ce o suportă; sau *tinctura.* Se prepară dintr-o ceapă zdrobită, mărunțită și macerată 10 zile în 100 g de alcool. Se filtrează și se iau două linguriță pe zi, înainte de masa de prânz și înainte de culcare.

• *Suc de lămâie.* Lămâia are o reacție bazică puternică, căci acidul citric este oxidat în timpul digestiei. Se prepară un suc din 2-4 lămâi pe zi.

LITIAZA CU OXALAȚI

• *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

• *Herba Anserinae* (coada racului). Se folosește decoct, cu o

linguriță și jumătate la 500 ml de apă rece. Se fierbe 15 minute. Se bea călduț, în trei reprize, după mesele principale. Se folosește în cure îndelungate.

LITIAZE MIXTE ȘI ORICE FEL DE LITIAZĂ

• *Ononis spinosa L.* (rădăcină de osul iepurelui). Se beau trei căni pe zi din decoct, cu o lingură la cană. *împiedică formarea calculiîor în litiazele calcice și urice.*

• *Fntctus Cynosbati* (măceș). Este diuretic și *împiedică formarea calculiîor renali.* Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie sau decoct, cu o linguriță la cană.

• *Hibiscum trionum L.* (zămoșiță). Are acțiune diuretică și saluretică, favorizând eliminarea sărurilor (oxalați, fosfați, urați). *Elimină nisipurile și calculă mici (microlitiaze).* Se prepară un decoct din cinci grame de plantă la 200 ml de apă. Se bea dimineața, cu o oră înainte de micul dejun. Se repetă doza de 2-3 ori pe zi, cu o oră înainte de mesele principale. Să se folosească slab îndulcit cu miere.

• *Fagus syîvatica L.* (muguri de fag). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe la cană.

Apiterapie

• *Ceai diuretic din ceapă și miere.* Se folosesc 100 g ceapă date prin râzătoare. Se fierbe la foc moale, 15 minute, într-un vas acoperit. Se lasă să se răcească puțin, se stoarce, se strecoară și la lichidul obținut se adaugă 50 g miere. Se amestecă bine pâna la omogenizare. Se bea călduț, toată cantitatea, seara la culcare. Se repetă până la vindecare.

Presopunctură și acupunctură[1]

• In caz de colică renală se va masa, în fiecare seară, punctul denumit *Cea mai importantă vâlcea - R,* - care se află între scobitura dintre maleola internă (proeminența osoasă din

[1] Extras din *Presopunctură,* de Sabin Ivan.

partea inferioară a tibiei, glezna) și tendonul lui Achille. Se va masa 5-10 minute, prin dispersie (în sensul deșurubării, invers mersului acelor de ceasornic): zilnic 1-2 ședințe; în total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate apele minerale din stațiunile: *Călimănești-Căciulata, Olănești, Govora, Slănic Moldova, Lipova, Tușnad, Borsec, Buziaș, Vatra Dornei, Herculane, Sinaia* (Izvorul *Valea Câinelui).*

• Sunt indicate, de asemenea, și localitățile balneoclimaterice: *Bizușa-Băi* (Sălaj), *Brădet și Bughea de Sus* (Argeș), *Buleta și Costești* (Vâlcea), *Fâșiei* (Buzău), *Săcele* (Gorj), *Strunga* (Iași), *Sugaș* (Covasna), *Vulcana* (Dîmbovița) și *Sărata Monteoni.*

• Apele oligo-metalice simple sunt indicate în orice fel de litiaze *(oxalică, oxalică-urică, urică și fosfatica)* în stațiunile *Călimănești* (Izvoarele 17 și 14), *Olănești* (Izvorul 24).

• în *litiazele fosf atice* sunt indicate apele sulfatate, calcice-magneziene, ca cele din *Govora, Strunga, Vizantea.* Expulzarea calculiîor se face fie în timpul curei, fie aproximativ la două luni după aceste cure, mai ales după apele sulfatate, calcice, magneziene de tipul *Olănești* (Izvoarele 10, 11) și *Govora* (Izvorul de cură internă), *Brădet, Vizantea, Strunga, Vulcana, Căciulata și Săcele.*

• Apele clorurato-sodice-magneziene exercită și o acțiune de dezinfecție intestinală și renală în *litiază oxalică cu colibaciloză,* cum sunt apele în special din *Herculane* (Izvoarele *Hercule și Hygeea)* și *Căciulata.*

• Apele îmbuteliate din *Căciulata, Borsec, Tușnad, Buziaș* se consumă la domiciliu, în cure de 30 de zile, în cantități până la un litru și 1, 5 litri pe zi, cu condiția să nu depășească trei luni de la data îmbutelierii.

VIII. BOLILE ENDOCRINE

HiPERTÎROIDISM

Este o hiperfuncție a glandei tiroide ce duce la tulburări accentuate, cu slăbire (boala Basedow).

Se indică: ceaiuri, băi, apiterapie, electroterapie, tratament balneoclimateric.

• *Ceai seda tiv Plafar.* Se beau 1-2 căni pe zi, din care una, seara, la culcare, dintr-o infuzie, cu o lingură la 350 ml apă clocotită.

• *Băi. Extract de ace de pin.* Pentru o baie se folosesc 150 g de ace de pin. La baia de 37-38 ° se pune extractul de pin și se amestecă bine apa. Durata unei băi este de 15-20-30 de minute. Se face zilnic, 12-15 băi într-o cură. Se pot face 3-4 cure pe an, una pe trimestru.

Electroterapie

• *Interferențiali,* cu doi electrozi albi sub osul hyoid. Intensitate medie și frecvență rapidă, 80-100, durata trei minute. Zilnic sau la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *Ionogalvanizări* cu sulfat de magneziu, 2-4 % la pozitiv, care se așează pe tiroidă și negativul, pe ceafă. Intensitatea 2-5 mA, durata 10 minute; 12-15 ședințe pe serie.

• *Galvanizări,* cu pozitivul pe tiroidă și negativul pe ceafă; 5-10 minute pe ședință, total, 12-15 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• Tratamentul se face în stațiunile *Borsec, Bușteni, Govora, Sinaia, Stâna de Vale, Tușnad, Vatra Dornei, Voineasa* (Vâlcea).

HIPOTIROIDISM

• Este o boală caracterizată prin insuficiența glandei tiroide, care duce la tulburări de creștere, ca boala numită *mixedem.*

Tratament balneoclimateric

• Tratamentul se face în stațiunile: *Amara, Bazna, Govora, Costești, Eforie Nord, Eforie Sud, Jnpiter, Lacul Sărat, Mangalia, Neptun, Saturn, Sovata, Tecliirghiol, Venus* și localități balneoclimaterice de interes local: *Balta A Ihă* (Buzău), *Căineni -Băi* (Brăila).

SINDROM HIPERFOLICULINIC

Hiperfoliculinia este o boală glandulară, în care secreția de foliculină este mult crescută peste normal.

Ceaiuri

• *Riibus idaeus* L. (muguri de zmeură). Au o acțiune frenatoare asupra lobului anterior al hipofizei și regularizează secreția ovarelor. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie sau decoct, din muguri, cu o lingură la cană.

• *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

• *Herba Anserinae* (coada racului). Reglează menstrele abundente și durerile. Infuzie sau decoct, cu două linguri la jumătate de litru de apă, care se bea în cursul unei zile.

• Toate aceste ceaiuri se recomandă să se folosească cu opt zile înainte de începerea menstrelor.

INSUFICIENȚA GALACTOGENĂ

Este o disfuncție a glandelor mamare, ce se caracterizează prin secreția scăzută de lapte. Se recomandă ceaiuri pentru stimularea funcției glandelor mamare în perioada lehuziei.

• *Fructus Anisi vulgaris* (fructe de anason). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță la cană.

• *Fructus Carvi* (fructe de chimion). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-1,5 linguriță la cană.

• *Fructus Coriandri* (fructe de coriandru). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

• *Fructus Foeniculi* (fructe de fenicul). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță la cană.

• *Ocimum basilicum L.* (busuioc). Se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml de apă în clocot.

An tigalactogoge

Oprirea secreției laptelui în așa zisa *„furia laptelui".*

• Rp[1] *Folium Juglandis* (frunze de nuc) . . . . . 20 g
Folium Salviae (salvie) . . . . . 40 g
Strobuli Lupuli (conuri de hamei) . . . . . 40 g

Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură din acest amestec la cană, dimineața și seara.

• *Cortex Quercus* (coajă de stejar). Pentru uz extern, cataplasme calde pe sân, cu decoct preparat din 2-3 linguri la cană.

DISFUNCȚIA GLANDELOR SUDORIPARE

Se caracterizează fie prin scăderea secreției glandelor, fie prin hipersecreția lor, (transpirație abundentă).

[1] Rețetă după Ovidiu Bojor, Mircea Alexan.

Se indică ceaiuri, băi.

Ceaiuri

A. Plante suâorifice (care provoacă transpirație).

• *Flores Sambuci* (flori de soc). *Reprezintă principala specie de plantă sudorifică.* Se beau 3-4 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la cană.

• *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Se folosesc, prin macerare la cald, 3-4 linguri, ținându-se o oră la un litru de apă fierbinte, cantitate ce se bea în cursul unei zile.

• *Flores Tiliae* (flori de tei). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la cană.

• *Rhizoma Graminis* (rizom de pir). Infuzie sau decoct, cu o linguriță la cană. Se beau 3-4 căni pe zi.

Băi

• *Baie de abur,* 38-55°, 5-20 de minute, de 2-3 ori pe săptămână, urmată de o procedură de răcire cu apă de 15-22 °, sub formă de spălare completă sau duș de scurtă durată (1-2 minute).

• *Baie de lumină,* cu durata de 10-20 de minute, urmată de procedură de răcire, spălare sau duș ca și la baia de abur.

• *Baie de aer cald.* Agentul terapeutic este aerul uscat și încălzit la 70-80 °; durata unei băi, de 5-10 minute. Se termină cu o procedură de răcire, spălare sau duș ca și la baia de abur.

B. Plante antisudorifice, pentru combaterea sudației excesive:

• *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Infuzie, cu o linguriță la cană. Se beau două căni pe zi. Sau infuzie concentrată, cu patru linguri de frunze la cană, din care se iau trei linguri pe zi.

• *Folium Salviae* (salvie) pentru eliminarea transpirației nocturne în tuberculoza pulmonară. Infuzie, cu două linguriță de frunze la cană. Se bea treptat, în cursul unei zile.

• Rp: *Folium Juglandis* (frunze de nuc) 25g
Folium Salviae (salvie) . . . . . 25 g
Herba Equiseti (coada calului) . . . . . 50 g

Decoct, cu o lingură de amestec la o cană. Se beau treptat, 1-3 căni pe zi.

Băi locale

• *Foîium Jugîandis* (frunze de nuc) 50 g; extern pentru o baie de picioare.

• *Cortex Quercus* (coajă de stejar). Extern, pentru băi locale, din 20-30 g la litru de apă.

AFRODISIACE

Impotența sexuală se caracterizează prin imposibilitatea săvârșirii actului sexual de către bărbat. Se poate manifesta prin erecție incompletă sau întreruptă; ejaculare precoce anteportas sau în toate etapele actului sexual.

Cauzele mai importante sunt: leziuni în măduva spinării, unde se găsesc centrii erecției și ejaculării; tulburări endocrine (insuficiență testiculară sau (și) hipofizară), nevroza (neurastenie sexuală, frica, abuzul de alcool, abstinența prelungită, boli ce lezează glandele endocrine, măduva spinării, sistemul nervos central).

Se indică ceaiuri.

Ceai

• *Ononis hircinajacq.* (asudu calului, lungoare). Se folosesc tulpinile și frunzele.

• *Pruneîla vulgaris* L. (busuioc de câmp).

• *Teucrium chamaedrys L.* (dumbeț).

• *Orchis papilionacea* L. (gemănăriță, bujorei). Se folosesc tuberculii.

• *Daucus carota L.* (morcovul de câmp). Se folosește inflorescența.

• *Orchis morio L.* (poroinic). Se folosesc tuberculii.

[1] Rețetă după Ovidu Bojor și Mircea Alexan.

• *Trigoneîla Foenum graecum L.* (schinduf). Se folosesc planta și semințele.

• *Apium graveoîens* L. (țelina). Se folosește rădăcina.

• *Geranium macrorrhizum* L. (priboi, banat, floarea vântului). Se folosesc frunzele și rădăcina.

Se folosește câte o linguriță, din fiecare plantă, la 2 litri de apă clocotită. Se fierbe un minut. Se bea în fiecare oră, deci 6-8 linguri pe zi sau la cele trei mese principale, câte una, până la două cești. O cură durează 40 de zile. O lingură echivalează cu cantitatea de plantă ce încape în mână, închizând palma.

AN AFRODISIACE

• *Strobuli Lupuli* (conuri de hamei). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță și o jumătate la cană. Planta ca atare (conurile), pusă într-un săculeț de tifon, se așează seara pe pernă în dreptul nasului. Se pun în săculeț cea 50 de conuri, schimbându-se la 10-15 zile.

MENOPAUZA

Este un fenomen fiziologic complex și normal, caracterizat prin modificări multiple endocrine, a cărui manifestare evidentă este oprirea menstruației. Vârsta medie de instalare a menopauzei este de 45-50 de ani, la foarte multe femei.

Se caracterizează prin senzația de bufeuri (valuri de căldură), palpitații, hipertensiune arterială, tendință la obezitate, manifestări reumatismale, tulburări nervoase (instabilitate, stări depresive, anxietate), care pot fi de intensitate variabilă, uneori accentuate, alteori abia schițate.

• *Herba Leonuri* (talpa gâștei). Infuzie, cu trei linguri la cană, din care se iau 3-5 linguri pe zi.

Tinctură, din 20 g de plantă macerată 7-8 zile, în 100 ml de alcool. Se iau câte 30-40 de picături, de trei ori pe zi.

• *Fîores, folium etfructns Cmtaegi* (flori, frunze și fructe de păducel). Infuzie, cu o linguriță la cană, care se bea în cursul unei zile. Tinctură, din 20 g de plantă macerată 10 zile în 100 ml de alcool. Se iau câte 15 picături, de trei ori pe zi.

IX. BOLILE GINECOLOGICE

VAGINITA (COLPITA)

Este inflamația vaginului, însoțită și de inflamația vulvei *(vulvo-vaginita)*. Se datorează germenilor banali, gonococului, parazitului *Trichomonas* sau ciupercilor *Oidium* sau *Candida albicans.* Se manifestă prin usturime, dureri ale vaginului, intensificate prin urinare și de raporturile sexuale. Uneori, se instalează și pruritul vulvar.

Indicații: spălaturi vaginale și apiterapie.

• *Fîores Caienduîae* (flori de gălbenele). Spălaturi vaginale, cu 10 % flori, la 1-2-5 litri de apă, pentru o spălătură.

• *Strobuli Lupuli* (conuri de hamei). 10 % infuzie, pentru spălaturi vaginale, la 1-2 litri de apă, pentru o spălătură.

• *Philadelphus coronarhis* L. (iasomie, lămâiță). Spălaturi vaginale, cu infuzie 10 %, la un litru de apă, 1-2 litri pentru o spălătură.

VAGINITA MICOTICĂ ȘI CERVICITA

Este o inflamație dată de ciuperci. Se indică spălaturi cu *infuzie de gălbenele,* 10 %, cu 1-2-5 litri de apă pentru o spălătură.

Apiterapie

• Se indică pentru toate felurile de vaginite: *extract de propoîis* 15 %, în alcool de 70 °.

• Badijonări zilnice timp de 12-18 zile.

• Unguent cu *propoîis* 20 %.

• Să se ungă vaginul, după o prealabilă spălătură cu gălbenele 10 %.

METRITE ULCERATE, METROANEXITE

Sunt inflamații ale uterului și, de obicei, și ale anexelor, deoarece inflamația interesează, în grade diferite, atât uterul cât și trompele, ovarul. Cauza inflamațiilor este microbiană: gonococi, stafilococi, streptococi, colibacili, care acționează singuri sau asociați. Se manifestă prin dureri ale abdomenului inferior, ale regiunii lombare, fiind exagerate de eforturile de urinare și scaun; secreție vaginală (scurgere albă) abundentă sau pierderi de sânge prin vagin.

Se indică: ceaiuri, apiterapie, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Geum urbanum L.* (cerențel). Se beau două căni pe zi, din decoct de rădăcină, cu două linguriță la 250 ml de apă.

• *Potentilla Anserina* (coada racului). Infuzie sau decoct, cu două linguri de plantă mărunțită, la o jumătate de litru de apă. După 15 minute se strecoară și se bea în cursul unei zile.

• *Achillea millefolium L.* (coada șoricelului). Infuzie, cu 1-2 linguri de plantă la 500 ml apă. Se bea în cursul unei zile.

• *Calendula officinalis* L. (gălbenele). Infuzie, din două linguriță de flori la 200 ml de apă clocotită. Se bea, pe nemâncate, câte două ceaiuri pe zi.

• *Cura cu aceste ceaiuri începe cu 7 zile înainte de menstruație.*

• *Salvia officinalis* L. (salvie). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml de apă clocotită. Se

pot face și două spălaturi pe zi, cu 10 % flori la litru, pentru o spălătură.

Apiterapie

• *Propoîis* unguent 2 %. A se unge de două ori pe zi.

• *Propoîis ovule,* câte 3-5 **g** pentru un ovul. Se folosesc două pe zi, dimineața și seara.

Electroterapie

• *Unde scurte*, hipogastru-șezut, doza II, III și IV; 10 ședințe pe serie; 5-10-20 de minute durata unei ședințe. Tratamentul are rezultate foarte bune.

• *Interferențiali.* Patru plăci pe hipogastru și pube, intensitate mijlocie sau forte, frecvență lentă și spectru cu intensitate forte, dacă nu sunt dureri. 10-15-20-30 de minute; total pe serie, 10 ședințe, la două zile o ședință.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate stațiunile: *Amara, Bazna, Eforie Nord, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Ocnele Mari, Sovata, Techirghiol.*

LEUCOREE

Este o scurgere cu aspect murdar, cenușie sau verzuie, în stările de infecții date de diverși agenți patogeni și, mai ales, de *Trihcomonas vaginalis.*

Se indică: ceaiuri, spălături și irigații.

Ceaiuri

• *Herba Bursae pas* ***tor is*** **(traista ciobanului)** și *Herba Lamii albi* (urzică moartă albă). Se folosesc câte 100 g din fiecare plantă. Se prepară o infuzie, cu o jumătate de linguriță din amestec la cană. Se beau 2 căni pe zi, în curs de 4-5 zile.

Spălături și irigații

• *Philadelphus coronarius L.* (iasomie, lămâiță). Spălaturi și irigații, 10 % la un litru de apă. Se pot face două spălaturi pe zi.

• *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Infuzie, cu 2-3 linguri de flori la 200 ml de apă, la care se adaugă trei sferturi de litru de apă fiartă. Se pot face două spălaturi sau irigații pe zi.

• *Flores Chamomilîae* (mușețel). Se pot face spăľaturi sau irigații, cu infuzie din trei linguri la 200 ml apă, la care se adaugă trei sferturi de litru de apă. Se pot face două pe zi.

• *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Spălaturi locale cu infuzie, din patru linguri la 200 ml apă. Se pot face două spălaturi pe zi.

• *Herba Salicariae* (răchitan). Irigații cu infuzie, din două linguri la 200 ml apă, la care se adaugă trei sferturi de litru de apă caldă.

• *Folium Rubi-fructicosi* (frunze de mur). Se fac două irigații pe zi, cu infuzie din două linguri de frunze la 200 ml apă, la care se adaugă apă caldă.

METRORAGU

Sunt scurgeri de sânge prin vagin, de proveniență uterină, produse în afara fluxului menstrual. Se indică ceaiuri.

Ceaiuri

• *Folium Urticae* (frunze de urzică). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

• *Herba Bursae - pastoris* (traista ciobanului). Infuzie, cu 2-3 linguri la 200 ml apă. Se iau 4-5 linguri pe zi.

• *Herba Salicariae* (răchitan). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

• Rp[1] *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului) .. 20 g
Herba Bursae - pastoris (traista ciobanului) ..... 30 g
Herba Equiseti (coada calului) 10g
Herba Polygoni avicularis (troscot) ..... 20 g
Cortex Qucrcus (coajă de stejar) ..... 10 g
Strobuli Lupuli (conuri de hamei) ..... 10 g

Se folosește ca decoct, prin fierbere timp de 10 minute, cu 1-2 linguri la cană. Se beau 1-2 căni pe zi, înghițitură cu înghițitură.

DISMENOREE

Este menstruația însoțită de dureri lombo-abdominale. Durerile pot să preceadă menstruația și să cedeze după apariția ei sau pot să apară după instalarea menstruației. Poate să fie o simplă nevralgie, până la dureri violente, însoțite de grețuri și vărsături.

Cauzele pot fi inflamații ale uterului și anexelor, fibroame uterine congenitale sau tulburări hormonale.

Se indică: ceaiuri, electroterapie, tratament balneo-climateric.

Cura se începe cu șapte zile înainte de menstruație.

Ceaiuri

• *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Calmează durerile și reglează ciclul. Infuzie cu două linguriță la cană ce se bea în cursul zilei. Tinctură din 20 g de flori de gălbenele, macerate opt zile în 100 ml alcool. Se iau de trei ori pe zi, câte 30 de picături, în puțină apă.

• *Herba Bursae - pastoris* (traista ciobanului). Conține amine cu efect de calmare a durerilor și antihemoragic. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la cană. Sau infuzie, cu două linguri la cană, din care se iau 4-5 linguri pe zi.

[1] Rețetă după Ovidiu Bojor și Mircea Alexan.

Tinctură din 20 g de flori de plantă, macerată 10 zile în 100 ml alcool. Se iau până la 30 de picături, de trei ori pe zi.

• *Radix Gei* (rădăcină de cerențel). Are acțiune puternic antihemoragică și calmează durerile. Decoct, cu două linguriță la cană, neîndulcit sau numai cu zaharină. Se bea dimineața pe stomacul gol.

• Tampon de vată îmbibat în *spirt medicinal* și introdus în ureche până la timpan. Se ține câteva ore sau până a doua zi.

Electr o terapie

• *Unde scurte,* înainte de menstruație cu 10 zile, doza a Ii-a; zilnic 10 minute; total 10 ședințe.

• *Solux,* cu lumină albastră pe hipogastru; zilnic o ședință; total 10 ședințe.

• *Lumină parțială,* 10 minute, jumătatea inferioară a corpului; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *Interferențiali,* cu patru plăci pe hipogastru; frecvență rapidă; intensitate ușoară sau medie; 10-30 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe. Să se execute înainte de menstruație cu 20 de zile.

Tratament balneoclimateric

• **în stațiunile:** *Amara, Bazna, Eforie Nord, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Ocnele Mari, Sovata, Techirghiol.*

Presopunctură și acupunctură

• **în *metroragie:* se va masa punctul numit** *Reuniunea celor 3 INN* - SP_6 - care se află la patru măsuri deasupra maleolei (gleznei) interne. Se va masa prin tonifiere, adică în sensul mersului acelor de ceasornic, timp de cinci minute; două ședințe pe zi; total 10 ședințe pe serie.

• **în *dismenoree:* se va masa punctul** *Muntele Kroun hun* - V_{60}^{60} - care se află în scobitura dintre maleola externă și tendonul lui Achille, tot prin tonifiere, deasupra maleolei (gleznei) interne. Se va masa prin tonifiere, timp de cinci minute.

• In *menstruația neregulată:* pentru o menstruație care vine în avans, se va masa punctul numit *Helești înșorit* - TF_i - care se află pe partea dorsală a mâinii, în apropierea plicei pumnului.

• **In *menstruația care întârzie:* se masează punctul *Fiul prințului*** - SP_4 - care se află la mijlocul marginii interne a labei piciorului, prin tonifiere, timp de cinci minute; de două ori pe zi; 10 ședințe pe serie.

X. BOLILE REUMATICE

REUMATISMUL CARDIO-ARTICULAR

Mai poartă numele și de *reumatism Boiiillaud.* Este o îmbolnăvire a articulațiilor si a inimii. Se inflamează articulațiile, cu dureri și febră și, în majoritatea cazurilor, apar și semne de îmbolnăvire cardiacă. Cauza este infecția streptococică alergizantă, dată de streptococul beta hemolitic grupa A. Acest microb își face drum în organism, după ce s-a instalat în criptele amigdaliene sau în mucoasa faringelui, formând așa-zisul focar de infecție. După 7-21 de zile de la această o infecție rino-faringiană, survine atacul de reumatism, manifestat prin dureri, febră, transpirații, amețeli, vărsături și paloare. De obicei, sunt prinse articulațiile mari (genunchi, glezne, coate, pumni). Inflamația, cu umflătura articulației, roșeață și dureri, durează câteva zile, încetează de la sine și apoi se mută la altă articulație.

Se indică: ceaiuri, gargară, inhalații, băi, tratament balneoclimateric.

• *Rășină proaspătă de brad,* 10-15 g. Se mestecă și se suge zilnic, până la vindecarea amigdalitelor.

• *Foeniculum vulgare MUL* (fenicul). *Este antiinflamator faringo-amigdalian.* Infuzie, cu o jumătate de linguriță de fructe zdrobite la 200 ml de apă clocotită. Se bea în trei reprize, după

mesele principale. Pentru gargară, se prepară infuzie/cu o linguriță de fructe zdrobite 200 ml apă.

• *Salvia officinalis L.* (salvie). Are acțiune antiseptică și bacteriostatică. Se beau două ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 100 ml apă în clocot. Pentru gargară, se folosește o infuzie din cinci grame de frunze la 100 ml de apă clocotită.

• *Flores Chamomillae* (mușețel). Este puternic antiseptic, bactericid, antiinflamator, anestezic. Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie cu o linguriță de flori la 200 ml de apă în clocot. Pentru inhalații se pun două linguriță de flori la 200 ml de apă în clocot. Se fac de 2-3 ori pe zi.

• *Rosmarinus officinalis L.* (rozmarin). Are acțiune bacteriostatică pe un mare număr de germeni. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă. Se poate folosi și sub formă de inhalații, de două ori pe zi.

• *Hieracium pilosella* (vulturică). Are acțiune bună în inflamațiile gâtului. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

• *Folhim Fraxinus* (frunze de frasin). Este un remediu cu rezultate bune în reumatismul acut, fiind și febrifug. Infuzie, cu 10 g de plantă la o cană de 250 ml de apă în clocot, care se bea în cursul zilei.

• *Ceaiul reumatic II, Plafar.* Se beau două ceaiuri pe zi, îndulcite cu miere de albine.

Băi

• *Băi cu frunze de frasin.* 500 de g de frunze de frasin la o baie. Infuzie sau decoct, în 5 litri de apă. Se strecoară și se toarnă în apa din baie, cu temperatura de 37 °. Durata unei băi este de 20 de minute. Se fac 20 de băi într-o cură. Se pot face 2-3 cure pe an.

• *Băi de flori de fân.* Se ia 1-1,5 kg de flori de fân, se fierb o jumătate de oră în cinci litri de apă. Se strecoară și se adaugă băii de 200 de litri de apă; sau 150 g de extract de flori de fân

la o baie. Durata unei băi este de 15-20 de minute, la temperatura de 36-37 °. Se face o cură de 21 de băi, zilnic sau la două zile o baie.

• *Băi de castan.* 1-1,5 kg de făină de fructe de castan se pune în apă rece și se fierbe 30 de minute. Se decantează și se adaugă băii. Se poate folosi și extract gata preparat. Durata unei băi este de 15-20 de minute. Se face zilnic câte o baie, într-o cură de 21 de băi.

Electroterapie

• *Băi galvanice,* patru celulare, pol pozitiv, la mâini, pol negativ, la picioare, 36 °, 20-25 mA, 10-15 minute; zilnic o baie; 12-15 băi pe serie. Toate băile se vor face în stadiul fără febră și cu viteza de sedimentare a sângelui spre normalizare.

Tratament balneoclimateric

• Se recomandă în afara puseului acut, cu o viteză de sedimentare a sângelui normală.

• Sunt indicate băile acratoterme, slab radioactive, de la *Felix, 1 Maiu*

• Apele carbogazoase *Buziaș, Covasna, Vatra Dornei, Tușnad.*

• Apele sulfuroase din *Hercidane, Călimănești, Govora.*

POLI ARTRITA REUMATOIDĂ

Poliartrita reumatoidă evolutivă este o boală inflamatorie nesupurativă a mai multor articulații, mai ales la mâini și la picioare, cu evoluție cronică către deformații și anchiloze, responsabilă, din această cauză, de mari invalidități. Această boală se întâlnește în 80 % dintre cazuri, la persoane între 20-50 de ani, mai frecvent la femei decât la bărbați.

începutul bolii este mai totdeauna lent. Bolnavii se plâng de dureri reumatice, însoțite de stări nervoase, cu irascibilitate și insomnii, febră moderată, transpirații la mâini și la picioare. Această stare se instalează, de obicei, după o infecție generală,

oboseală, un șoc emoțional sau o expunere prelungită la frig. Progresiv, apar tumefieri articulare simetrice, care prind pumnii, genunchii și, mai ales, degetele mâinii. Iau aspectul caracteristic de fus. Urmează perioada de deformare și anchiloză a artițulațiilor; cu incapacitate funcțională și stare de epuizare generală. Mușchii din jurul articulațiilor se topesc progresiv, lăsând să iasă și mai bine, în relief, deformarea articulațiilor.

Cauza acestei boli nu se cunoaște. Există însă unele argumente după care agresiunea este imunitară, de autoîntreținere imunologică. În orice caz, se impune ca diagnosticul să fie pus în stadiile de început, când tratamentul este mai eficace și procesul de anchilozare și deformare a articulațiilor nu s-a instalat încă. Să fie folosite toate mijloacele terapeutice pentru ameliorarea acestei boli.

SPONDILITA ANCHILOZANTĂ

Este o inflamație reumatismală a articulațiilor coloanei vertebrale, cu evoluție rapidă către anchiloză. In 25 % din cazuri se prind și alte articulații: coxofemurale, umeri, genunchi. Apare între 20-40 de ani și este de șapte ori mai frecventă la bărbați decât la femei. Un semn precoce al bolii este *lumbagoid* intermitent (dureri de șale), însoțit uneori de iradieri de-a lungul nervului sciatic. Durerile, la început, sunt trecătoare și au tendința de a se repeta în același loc, manifestându-se, mai ales, noaptea, către ziuă. Ulterior, în mod progresiv, durerile, ca și limitarea mișcărilor, cuprind și alte porțiuni ale coloanei vertebrale, pe care o deformează, în fazele finale, întreaga coloană este fixată ca într-un bloc osos: sunt prinse și articulațiile umerilor, șoldurilor și, uneori, și ale genunchilor.

în faza de început, examenul clinic, de laborator și radiografie, care arată o ștergere a articulațiilor sacro-iliace, poate asigura diagnosticul precoce al bolii. Tratamentul

trebuie început în această fază cu toate mijloacele pentru ameliorare și oprire în evoluție.

Se indică (pentru ambele boli): ceaiuri, cataplasme, băi, apiterapie, hidro-electroterapie, tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

Se folosesc plantele cu acțiune antiinflamatorie și antialgică:

• *Vitis vinifcra* L. (vița de vie). Se beau, timp îndelungat, două căni pe zi, dintr-o infuzie sau decoct, cu două lingurițe de muguri la o cană.

• *Foliuru Fraxini* (frunze de frasin). Infuzie cu 10 g de plantă la o cană de 250 ml de apă, ce se bea în cursul unei zile.

• *Ononis spinosa L.* (osul iepurelui) cu acțiune la nivelul cortico-suprarenalei. Decoct, cu patru linguri rase de rădăcină la un litru de apă rece. Se fierbe 30 minute și se bea, fracționat, în cursul zilei.

• *Cortex Salicis* (coajă de salcie). Decoct, cu 10 g la 200 ml apă, care se bea în timpul unei zile.

Pulbere din coajă de salcie, câte o jumătate de linguriță, de trei ori pe zi.

• *Fnictus Juniperi* (fructe de ienupăr). Infuzie cu 5 g la 250 ml de apă, care se bea, fracționat, în timpul unei zile.

• *Radix Symphyti* (tătănească). Decoct, cu o rădăcină mărunțită la 250 ml de apă rece. Se fierbe 20-30 de minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

• *Fol htm Betulae* (frunze de mesteacăn). Infuzie, cu 4-5 lingurițe la 250 ml de apă în clocot. După strecurare, se adaugă, după câteva ore, un vârf de cuțit de *bicarbonat de sodiu*. Se bea fracționat, la interval de 3-4 ore.

• *lnula helenium L.* (iarbă mare). Decoct, cu 20 g de plantă la 200 ml de apă rece. Se fierbe 15-20 de minute. Se beau 3-4 linguri pe zi.

• *Glycyrrhiza glabra L.* (lemn dulce). Conține o substanță, numită *excină,* cu acțiune anti-inflamatorie, *contraindicat la hipertensivi.* Se beau trei ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de rădăcină la 200 ml de apă clocotită.

• *Populus nigra L.* (plop negru). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri, la 250 ml de apă.

• *Sorbus aucuparia L.* (scorușul de munte). Decoct din frunze, fructe și scoarță, câte o linguriță la o cană de 250 ml. Se bea în cursul unei zile.

• *Trifoliwn pratense L.* (trifoi roșu). *Conține acid salicilic.* Se beau două căni pe zi, dintr-un decoct, cu două lingurițe de flori, frunze și ramuri la o cană.

• *Herba Anserinae* (coada racului). Se beau două căni pe zi, timp de 30-40 de zile, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană.

• *Cataplasme cu flori de fân.* Doi pumni cu flori, semințe și frunzulițe, obținute prin scuturarea fânului uscat, se opăresc într-o oală de 5 litri cu apă fierbinte. Se introduc apoi într-un săculeț, ce se stoarce și se aplică pe încheieturile bolnave. Se ține până ce se răcește. Baia se face cu lichidul ce a rămas, care se pune într-o vană cu apă caldă la temperatura de 36-37°. Durata unei băi este de 30 de minute. Se fac alternativ, o zi baie, o zi cataplasme, timp de 30-40 de zile. Cura se repetă cupă 3-4 luni.

• *Baie cu paie de ovăz.* Se pune o mână de paie tăiate într-o căldare cu apă fiartă; se fierbe 30 de minute și apoi se toarnă într-o vană de 150-200 litri de apă, la temperatura de 36-37 °. Durata unei băi este de 20-30 de minute, avându-se în vedere ca temperatura să se mențină până la sfârșitul băii. Se fac 21 de băi într-o cură, ce se poate repeta după patru luni.

• *Contra umflăturilor de la încheieturi și inflamației șirei spinării.* În spondilită se recomandă alternativ: cataplasmele *cu flori de fân,* cataplasmele cu *paie de ovăz* și cu *schinduf (iert.* Se face astfel (de 3-4 ori): o zi cataplasmele, o zi baia generală în vană. Cei ce nu au vană, pot face băile într-un butoi de lemn, în care se așează un scăunel, pe care se așează suferindul, în așa fel încât capul să-l țină deasupra butoiului, peste care se așează un cearceaf prevăzut cu un orificiu pentru scoaterea capului.

• *Comprese cu argilă (lut).* Pe o pânză se pune un strat gros de argilă, de 4 cm. Se acoperă cu o altă pânză, peste care se

pune și o flanelă. Se așează pânza astfel pregătită peste articulațiile prinse de reumatism și se ține cea o oră. Se pot face aplicații de două ori pe zi.

• *Comprese cu frunze de varză. Se* folosesc pentru efectul lor antialgic, atunci când durerile sunt mari. Frunzele de varză se strivesc și se pun pe articulațiile bolnave, făcând-se un bandaj deasupra lor. Se țin toată ziua și toată noaptea, schimbându-se la 24 de ore. Se folosesc până ce durerile dispar.

• *Comprese sub formă de terci.* Terciul este compus din *cartofi cruzi, ceapă tăiată* și mărunțită, care se amestecă cu *semințe de in* fierte. Cantitățile depind de întinderea inflamațiilor articulare. Se pun pe articulațiile bolnave sau pe întreaga coloană vertebrală și toată regiunea lombară care să cuprindă și articulațiile sacro-iliace, în spondilită. Compresele se țin toată noaptea. Se folosesc până la evidenta ameliorare.

• *Băi cu frunze de frasin.* Infuzie sau decoct, din 500 g de frunze de frasin în 5 litri de apă, pentru o baie. Se strecoară și se pune în apa de baie, la temperatura de 37 °. Durata unei băi este de 30 de minute. Se face în fiecare zi câte o baie, în total câte 21 de băi pe cură. Se pot face 2-3 ori pe an.

• *Băi cu coajă de salcie.* Decoct, din 100-150 g de coajă la un litru de apă ce se strecoară și se adaugă apei din baie, la temperatura de 37 °. Se fac 21 de băi, în cure de 2-3 ori pe an.

• *Băi de ienupăr.* Un pumn de fructe și ramuri pentru o baie, cu apă la temperatura de 37 °. Cu o soluție de 1-2 g de *ulei de ienupăr,* la 100 ml de alcool, se pot face fricțiuni.

• *Băi din rădăcină de tătănească.* Se prepară un decoct din 60-80 g la un litru de apă, pentru o baie. Se face o cură de 21 de băi, ce se poate repeta de trei ori pe an.

• *Cataplasme cu iarbă de șoldină (Sedum acre* L.). Se pun 1-2 pumni de iarbă, fiartă în 2-3 litri de apă. Cataplasmele se pun pe articulațiile deformate, de 2-3 ori pe zi, dimineața și seara.

• *Baie de trifoi roșu.* Decoct din 200 de g de plantă pentru o baie. Se fac 21 de băi pe cură, ce se repetă de 2-3 ori pe an.

• *Baie cu trestie și stuf* Decoct din vârfuri florale și rădăcini,

cea 200 g la o baie. Se fierb în 5 litri de apă, se strecoară și apa rezultată se adaugă la baie. Se fac 21 de băi pe cură. Se repetă de 2-3 ori pe an.

• *Mantaua spanioŭa.* Se lucrează o manta din pânză groasă de in sau de cânepă, ca o cămașă largă, cu mâneci, fiind cu totul deschisă în față, ajungând până la degetele picioarelor. Se înmoaie în apa fiartă cu *flori de fân* sau *paie de ovăz* și *schinduf* sau în *apa de ienupăr,* se stoarce și se îmbracă, după care cel suferind se culcă pe pat pe o pătură de lână. Se învelește bine, ca să nu pătrundă aerul și deasupra se așează o plapumă groasă. Toate acestea se fac foarte repede. Durata ședерii sub plapumă este de maximum două ore. Cei ce suportă aceste procedee și au o inimă sănătoasă, pot să le facă de trei ori pe săptămână.

• *Baia de sare.* Se dizolvă 6-10 kg de sare grunjoasă în câțiva litri de apă fierbinte. Se strecoară prin tifon și se adaugă la câțiva litri de apă ce se pun apoi în 150 litri de apă, la temperatura de 37-38 °. Se face în fiecare zi o baie. O cură este de 21 de zile. Se repetă după 4 luni. După baie se face un duș călduț de 2 minute.

• *Baia de sare iodată tip Bazna.* Se dizolvă în apă caldă 500-1000 g de astfel de sare, apoi soluția se toarnă în apa de baie, la temperatura de 38 °. Se fac cea 21 de băi într-o cură, cu o pauză de o zi la 5-6 băi. Se pot repeta după 4-6 luni.

• *Concomitent cu băile de mai sus se pot folosi și ceaiurile recomandate anterior.*

Apiterapie.

• *Tratament cu miere și oțet.* (După Dr. D. C. Jarvis.) Se iau două linguriță de oțet de mere și două linguriță de miere, într-un pahar de apă, ce se consumă la fiecare masă. în fiecare zi de luni, miercuri și vineri se adaugă o picătură de *soluție Lugol,* cumpărată de la farmacie. Se face o cură timp de 30 ele zile. Se poate repeta după o lună de pauză.

• *Tratament cu venin de albine.*

In *poliartrita reumatoidă* se recomandă înțepături de albine pe articulațiile bolnave. Se poate începe cu 2-4

înțepături și se mărește, cu câte două, până ce se ajunge la 25 de înțepături, pe diferite articulații bolnave. Se ajunge astfel, la 180-200 de înțepături pe an.

în *spondilita anchilozantă* se aplică pe regiunea lombară. Se începe cu 2-4 înțepături și se ajunge la 25 de înțepături pe ședință, în total 180-200 de înțepături pe an. *Se recomandă numai la cei ce nu fac reacții puternice lâ înțepăturile de albine. în prealabil vor fi testați.*

Hidroterapie și electroterapie

• în fazele puseurilor hiperalgice și inflamatorii, se fac aplicații de *comprese reci* și fricțiuni cu *bucăți de gheață.*

• *împachetări cu parafină,* 55-65 ° ale articulațiilor afectate; 20 minute; zilnic câte o ședință; 10-15 ședințe pe serie.

• *Cataplasme cu nămol,* 40 °, pe articulații; 15-20 minute, zilnic, total 15-20 de ședințe pe serie.

• în *poliartrita cronică evolutivă* ionizări cu histamină hidroclorică, 0,002 % până la 1/10.000 -1/100.000 la pozitiv, pe articulațiile dureroase, 5 mA, 2-5 minute; total șase ședințe; la două zile o ședință.

• *Sonoforeză cu hidrocortizon* pe articulații, 0,05-0,1 Wat/cm^2; 5-8 minute zilnic; zilnic o ședință; 6-10 ședințe pe serie.

• *Interferențiali*, cu ajutorul a patru plăci (electrozi), doi deasupra și doi dedesubtul articulației. Intensitate ușoară, frecvență rapidă (după a doua ședință), spectru 10 minute, intensitate slabă, 30 minute pe ședință; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *Ionizări cu salicilat,* 1 g la 250 ml de apă distilată, 5 mA, 5-10 minute pe ședință. în asociere cu interferențiali, cinci minute salve, plus cinci minute M. F. R.

• *Unde scurte,* doza II și III, 10-20 de minute; zilnic o ședință; 15-20 ședințe pe serie.

• *Băi galvanice patru celulare ascendente,* pozitiv picioare, negativ mâini, 25-30 mA, 15-20 minute; zilnic o ședință; 15-20 ședințe pe serie.

• *Lumina locală* (infraroșii), 10-15 minute zilnic, 15-20 ședințe pe serie.

• *Câmpuri magnetice mixte* (magneto-diaflux), 50 Hz continui = un minut, 50-100 Hz aritmie = două minute, 100 Hz continui = două minute, zilnic câte o ședință; 14-15 ședințe pe serie; se poate repeta după șase săptămâni.

• *Hidroterapie în spondilita.* Băi generale de lumină, 10-15 minute, urmate de spălare la 22 °; zilnic o baie; total 20 de băi pe serie.

• *Unde scurte* longitudinal pe coloana vertebrală, doze II și III, 10-20 de minute; zilnic o ședință; total 20 ședințe pe serie.

• *Ultrasunet paravcrtebral,* 0,600 - 0,800 Wat pe cm^2; 10 minute; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *Sonoforeză cu hidrocortizon,* 10 minute o ședință; 0,400 - 0,600 Wat/cm^2; total 10 ședințe pe serie.

• *Ultraviolete,* doze eritem pe suprafețe mari, 500-700 cm^2, de-a lungul coloanei vertebrale, la interval de două zile, cinci ședințe pe serie.

• *Magnetodiaflux,* prin câmpuri magnetice mixte, cu două bobine cerc 50 Hz continui = un minut, 50-100 Hz aritmie = două minute, 100 Hz continui = două minute; zilnic o ședință; total pe serie 15 ședințe. Se pot repeta după șase săptămâni.

• *împachetări cu parafină* de-a lungul coloanei vertebrale, 55-60 °, 20-30 minute; zilnic o ședință; total 20 ședințe pe serie.

• *împachetări cu nămol* pe toată coloana și bazin, 40-42 °; 20 minute; zilnic o ședință; total 15-20 ședințe pe serie.

• *Sonoforeză,* cu unguent de venin de albine pe locurile dureroase, 0,400 - 0,800 Wat/cm^2; 10 minute; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• In *poliartrita reumatoidă* este indicat doar atunci când viteza de sedimentare a hematiilor nu depășește 30 mm/oră, în fazele de acalmie. Sunt recomandate stațiunile: *Felix, 1 Mai,* în faza algică și în fazele când începe osteoporoza.

• Mai sunt indicate apele clorosodice iodurate de la *Băile Govora, Bazna* și apele sărate și nămolurile de la *Eforie* și

Techirghiol. Este contraindicat tratamentul cu apele sulfuroase în faza de osteoporoză

• In *spondilita anchilozantă,* este indicat, când VSH nu depășește 30 mm/oră. Sunt recomandate stațiunile: *Amara, Bazna, Felix, 1 Mai, Govora, Herculane, Eforie Nord, Lacul Sărat, Mangalia, Neptiin, Ocna Sibiului, Pucioasa, Techirghiol.*

REUMATISMUL DEGENERATIV (ARTROZE)

Sunt îmbolnăviri cronice ale articulațiilor, de natură degenerativă, caracterizate prin deteriorarea cartilajului articular, pe de o parte, și prin leziuni proliferative osoase de vecinătate, pe de altă parte.

Deteriorarea cartilajului articular constituie leziunea principală și inițială a artrozei și leziuni osoase de vecinătate. Artrozele survin în a doua jumătate a vieții și cel mai frecvent sunt atinse articulațiile membrelor inferioare și coloana vertebrală.

Artrozele au cauze multiple. Sunt considerate, de obicei, de origine *metabolică* și *endocrină* (apar în obezitate, diabet, tulburări de secreție ovariană). Factorul mecanic are și el un rol deosebit în declanșare: traumatismele, condiții statice defectuoase, ducând la uzura cartilajelor; factorul circulator, tulburări vaso-motorii: varice, flebite. Nu trebuie neglijat nici rolul îmbătrânii generale, tisulare și cel al factorului ereditar.

Se pare că virozele cu acțiune lentă, dar sigură, au un rol important în degenerescența tisulară. Simptomul principal este durerea care apare mai ales dimineața, la sculare, la primii pași și când se schimbă vremea. La mișcări se aud scârțâituri, cracamente. Cu timpul, se instalează anchiloza și deformările. La radiografie se văd *osteofitele, deformările și osteoporoza.*

Se indică: gimnastică medicală, hidroterapie (împachetări și cataplasme), băi.

• In *artroza genunchiului* se recomandă *gimnastică medicală,* prin mișcări de întindere și îndoire a genunchilor, culcat, șezând și în picioare, timp de 15 minute, la sfârșitul zilei și dimineața.

Hidroterapie

• *împachetări cu parafină.* într-o oală smălțuită se topesc 150-200 g de parafină. Cu o pensulă, se întinde pe regiunea bolnavă, la temperatură suportabilă (suportabilitatea se încearcă înainte, pe cot). Primul strat dă o senzație de căldură mai mare, celelalte straturi nu se mai simt așa de fierbinți. Se pensulează până ce se face un strat de 1,5 cm, apoi se acoperă cu o flanelă și se ține cea 20 de minute. împachetările se fac zilnic, până ce durerea dispare.

• *împachetări cu nămol de turbă* tip Poiana Stampei, Vatra Dornei. Nămolul se prepară cu apă fierbinte, ca o pastă. Se pune pe o bucată de pânză, în strat de 2-3 cm și apoi se aplică pe genunchi. Peste bucata de pânză se aplică o flanelă. Se ține 20-30 de minute. Se execută astfel până ce durerile și umflăturile dispar.

• *Cataplasme cu muștar.* 200 g de muștar negru se amestecă cu apă călduță până ce se obține o pastă ca aluatul. Aceasta se introduce într-un săculeț de pânză și se aplică pe genunchi, acoperindu-se apoi cu un cearșaf sau cu o pătură. Se ține astfel până la apariția senzației de arsură. în acel moment se înlătură și se repetă după șase ore sau a doua zi, până ce durerile dispar.

• *Cataplasme cu hrean.* Se rade cea un pumn de hrean, se amestecă cu apă și cu aceeași cantitate de făină integrală, făcându-se astfel o pastă. Se introduce într-un săculeț de pânză, ce se leagă la gură și se aplică pe genunchi timp de 15-20 minute. Se repetă zilnic, până la dispariția durerilor.

• *Cataplasme cu flori de fân.* Se iau flori de fân și se pun în apă fierbinte să se umfle. Apoi se scot, se storc și se întind pe o pânză care se pune pe genunchi. După două ore se înmoaie aceleași flori din nou în apă fierbinte, se pun în pânza respectivă și se pun din nou pe genunchi. Se procedează astfel zilnic, până ce durerile dispar.

• *Cataplasme cu paie de ovăz.* Se procedează ca și în cataplasmele cu flori de fân.

• *Băi generale cu faina de mustar negru.* 250 g făină, pusă într-un săculeț, ce se agită în apa de baie, la 35-37 °. Baia durează 20 de minute; se face zilnic sau la două zile o baie; 15-20 de băi pe serie.

ARTROZA ȘOLDULUI (COXOFEMURALĂ, COXOZA)

• Se indică: ceaiuri, gimnastică medicală, băi generale, hidroterapie, electroterapie.

• *Ceai din esență de măghiran, chiparos sau rozmarin.* Infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă, după fiecare baie.

• *Gimnastică medicală,* prin mișcarea articulației în toate sensurile.

1. Ciclismul sau mișcările de pedalare pe o bicicletă fixă.
2. Sprijinirea în mers pe un baston, pe partea sănătoasă.
3. Combaterea sedentarismului, cu alte cuvinte, *mișcare și iar mișcare,* prin plimbări, gimnastică, înot.

Hidroterapie

• *Băi generale cu mișcări în apă.* Se recomandă băile cu sare, băile cu sare de Bazna, de Bălțătești, băile cu flori de fân, cu paie de ovăz, mantaua spaniolă, care se execută ca cele descrise la *poliartrita reumatoidă* și *spondilită.*

• *Băi cu lujere de roșii* (frunze și lujere fără rădăcini). Se culeg frunzele și lujerele de roșii, se fierb și cu apa rezultată se face baie, la 37-38 °, la fel ca băile cu paie de ovăz.

• *Băi cu sare de Bălțătești.* Se adaugă, la 100 litri de apă, trei kilograme de sare, care se dizolvă înainte, în alt vas. Apa din cadă să aibă temperatura de 37-38 °. Durata unei băi este de 20-30 minute. După baie se recomandă spălarea pielii cu un duș călduț, timp de două minute.

• *Băi cu infuzie de frunze de coacăz negru, frasin și nuc,* câte un pumn din fiecare. Se pun frunzele într-o oală de 10-15 litri, cu apă în clocot. Se lasă câteva minute să dea în clocot, apoi apa se strecoară în vana cu apă la temperatura de 37-38°. Se fac astfel 21 de băi. Se pot repeta după patru luni.

• *Băi generale cu făină neagră de mustar.* Se pun într-un săculeț 250 g de făină. Se agită în apa de baie, cu temperatura de 36-38 °, timp de 20 minute.

• *împachetări cu parafină,* 55-60 °, timp de 20-30 minute, zilnic; total 20 de ședințe pe serie.

• *împachetări cu nămol,* 40-42 °, 15-20 de minute, zilnic; total 20 de ședințe pe serie.

• *Cataplasme cu făină de mustar.* Se face o pastă din 300 de g făină de muștar cu apă călduță. Se introduce pasta într-un săculeț și se așează pe articulații până la senzația de arsură (fiind acoperit cu o flanelă). Se repetă până la dispariția durerilor.

Electroterapie

• *Unde scurte* pe articulația bolnavă, doze calde (a IV-a), 10-20 minute zilnic, 10-20 ședințe pe serie.

• *Ultrasunete* pe părțile moi ale articulațiilor, 1,5-3 Wat/cm^2, timp de cinci minute. Total 10 ședințe pe serie.

• *Infraroșii,* sub formă de *solux* 15-20 de minute pe articulația respectivă, urmată de spălare cu apă la temperatura de 22 °; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *Lumină superioară sdL\i inferioară,* 15 minute zilnic, urmată de spălare la 22 °, 20 ședințe pe serie.

• *Interferențiali,* în *artroze recente.* Patru plăci, două deasupra și două dedesubtul articulației, intensitate medie, frecvență rapidă; 20 minute, plus 10 minute spectru cu intensitate medie; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *Interferențiali,* în *artroze vechi,* intensitate forte și frecvență lentă; 20 minute, plus spectru cu intensitate forte, 10 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *în artroze cu anchiloze fibroase.* Se începe cu salve, două minute, electrozi de 50 cm^2, în poziția anteroposterioară, apoi spectru două minute, în poziție laterală. Se înconjoară apoi articulația cu patru plăci, frecvență 25-30, timp de 10 minute și apoi 20 minute spectru; la început intensitate mică, care va fi mărită progresiv, urmărind în așa fel ca să se mobilizeze articulația; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *în artroze cu osteoporoză* M. R R. două minute, plus salve două minute și spectru cu ajutorul a doi electrozi, transarticular. Să se înconjoare articulația cu patru plăci sau, dacă nu e posibil, să se utilizeze electrozii P. Rouge, intensitate ușoară, frecvență rapidă, spectru cu intensitate ușoară. Când rezultatele clinice vor permite, să se reducă ușor frecvența și să se încerce mobilizarea foarte ușor și nedureros.

HIDRARTROZA

Este o revărsare seroasă într-o cavitate articulară, ca urmare a unei inflamații sau a unui traumatism local. Această revărsare deformează articulația, care devine globuloasă, cu o scădere a mobilității articulare. Revărsatul articular, instalat brusc, devine în 40 de ore foarte abundent, dispărând în totalitate după aproximativ cinci zile. Acest tablou clinic poate reapărea după 7-14 zile, maximum 30 de zile și manifestările clinice durează 3-5 zile.

• *Unde scurte,* cu doi electrozi distali sau de cauciuc sau monodă, doza II și III, durata 5-15 minute; zilnic sau la două zile o ședință; total 10 ședințe, cu rezultate foarte bune.

• *Interferențiali,* cu patru plăci de electrozi, doi deasupra și doi dedesubtul articulației, intensitate mijlocie sau forte, frecvență lentă.

• *Interfercnțiali,* spectru cu intensitate forte, durata unei ședințe, 30 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

OSTEOFITOZA CALCANEANĂ (PINTENI CALCANEENI)

Reprezintă niște formațiuni osoase crescute pe calcaneeni, numite *osteofite {pinteni calcaneeni),* care produc dureri la mers și la apăsare pe călcâie.

Se indică hidro-electroterapie.

• *împachetări cu parafină,* la 50-60 °, timp de 15-20 de minute. Se fac 15-20 de ședințe, zilnic câte una.

• *Unde scurte,* cu minodă sau monodă, doze calde III și IV, durata 10-20 minute; zilnic câte o ședință; total pe serie, 20 ședințe.

• *Rontgenterapie,* doze antialgice și antiinflamatorii, 5-6 ședințe pe serie.

OSTEOPOROZĂ (SINDROM LERICHE)

Este un sindrom caracterizat prin rărirea traveelor de țesut spongios și prin subțierea corticalei osului care interesează, de obicei, coloana și bazinul. Clinic, se manifestă prin dureri dorso-lombare și fracturi de col femural și fracturi costale.

Radiologie, se manifestă prin hipertransparență. în osteoporoză se produce o diminuare a volumului de țesut osos, o diminuare a masei osoase.

Osteoporoza comună este afecțiunea metabolică care interesează mai ales vârsta a treia (după 60 de ani). *Carența calcică, carența proteică* sunt cei doi factori care generează osteoporoza. *Carența celulară în fosfor* ar genera osteoporoza idiopatică a adultului tânăr.

Osteoporoza este rezultatul dezechilibrului prelungit între distrucție și reparație, distrucția depășind reparația, fie datorită unei distrucții excesive, fie datorită unei reparații necorespunzătoare. Se recomandă electroterapie.

Electr oterapie

• *Ionizări cu calciu clorat,* 10 %, pozitivul activ pe locul afectat, 10 mA; 10-15 minute zilnic; total 15 ședințe pe serie.

• *Interferențiali.* Să se înconjoare articulația cu patru plăci, și dacă nu se poate, să se utilizeze electrozi R Rouge. Intensitate ușoară, frecvență rapidă; 20 minute, plus 10 minute spectru cu intensitate ușoară; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *M. F. R.* două minute, plus două minute salve, cu ajutorul a doi electrozi.

SPONDILOZA CERVICALĂ

Este o degenerescență a articulațiilor coloanei vertebrale cervicale.

Uncoartroza se localizează la nivelul spațiului C_5- C_6, C_6 - C_7 - D_v iar *artrozele inter ap of iz are* sunt situate în spațiile C -C -C

^ 2 ^"3 ^-4*

Caracteristică este modificarea anatomică a vertebrelor, cu apariția unor excrescențe osoase denumite *osteofite,* care au forma unor ciocuri de papagal. însă nu osteofițele provoacă durerile, ci contracturile musculare care provoacă tulburări sau reduceri ale funcției coloanei. Durerile din ceafă pot iradia spre umeri și membrele superioare, cu limitarea mișcărilor la nivelul cefei.

Se indică hidro-electroterapie.

Hidro-electroterapie

• *împachetări cu parafină,* pe coloana vertebrală cervicală, 55-60 °, timp de 15-20 de minute. Se face zilnic câte o ședință, până ce durerile dispar.

• *Solux,* cu un bec de 1000 de Wat, la o distanță de 60 cm de tegument, 10-15 minute; 10-20 de ședințe pe serie; zilnic câte una.

• *Băi de lumină parțiale* sau *generale,* 10-15 minute; 15-20 de ședințe pe serie. Se pot repeta după o pauză de două săptămâni.

• *Ultrasunete paravertcbral,* 0,400 - 0,600 Wat/cm^2, 10 minute; zilnic; total 10 ședințe pe serie.

• *Diadinamici,* negativ pe locul dureros, pozitiv paralel, paravertebral cu electrozi mici: *DF* două minute, *PS* două minute, *PL* două minute; una sau două ședințe pe zi; total 10 ședințe pe serie.

• *Galvanizare* cervico-palmară, pozitivul, pe ceafă, electrod de 100 cm^2, negativul pe palme bifurcat, cu electrod de 50 cm^2, pentru fiecare palmă, intensitate 8-15 mA; 10-30 minute; total 10-15 ședințe pe serie; zilnic câte o ședință.

• *Ionizări,* cu iodură de potasiu 2-5 %, negativ-activ pe locul dureros, pozitiv paralel, latero-lateral, 20-30 minute sau cervico-lombar sau dorsal, depinzând de localizarea spondilozei; zilnic câte o ședință; total 15-20 de ședințe pe serie.

• *Ionizări,* cu clorhidrat de novocaină 1-5 % sau xilină, la pozitiv, pe regiunea dureroasă, intensitate 5-10 mA; 10-15 minute; 15-20 ședințe pe serie; zilnic câte o ședință.

• *Magnetodiaflux,* cu două perioade de regim continuu, între care se intercalează o perioadă de regim întrerupt: 50 Hz sedativ = un minut, 50-100 Hz aritmie = două minute, 100 Hz sedativ = două minute, cu cele două bobine cerc, câte o ședință zilnic. Se pot repeta după șase săptămâni.

• Dacă boala este asociată și cu *monoartroza,* se vor aplica și bobinele locale mici, față în față, cu articulația la mijloc, nordul către sudul celeilalte bobine, durata ședinței și ordinea lor ca și mai sus.

SINDROMUL DE OLIGODISTROFIE REFLEXĂ
(SINDROM UMĂR-MÂNĂ)

Se caracterizează prin dureri la nivelul umărului și mâinii, însoțite de tulburări vaso-motrice și trofice. Cauzele sunt: *artroza cervicală, infarct miocardic, anginăpectorală, traumatisme ale mâinii sau ale umărului, hemiplegia, zona zoster, boala Parkinson.*

în stadiul unu sunt prezente dureri evidente ale umărului, cu redoare marcată și la mână, edeme evidente ale degetelor,

cu aspectul roz al pielii, turgescența venelor dorsale ale mâinii, creșterea temperaturii locale cu hipersudorație. Degetele mâinii sunt flectate și orice mișcare a lor este imposibilă. În stadiul doi, durerea regresează, dar redoarea persistă și mușchii eminenței tenare și hipotenare se atrofiază.

Se indică: duș, masaj, electroterapie.

Duș-masaj 10 minute, zilnic câte o ședință.

Electroterapie

• *Galvanizări* cu decontracturare 10 minute; zilnic o ședință; intensitate 10 mA.

• *Ultrasunete paraveriebral,* 0, 400 - 0, 600 Wat/cm^2; 10 minute; total 10 ședințe pe serie; zilnic câte o ședință.

PERIARTRITA SCAPULO-HUMERALĂ

Este un sindrom clinic caracterizat prin dureri ale umărului și prin redoare, determinate de leziuni degenerative și inflamatoare ale tendoanelor și burselor celei de a doua articulații a umărului. Este o boală destul de frecvent întâlnită, mai ales la indivizii de peste 40 de ani.

Cauzele sunt: traumatismele, micro-traumatismele (în anumite profesii), expunerea la frig și anumiți factori nervoși.

Se deosebesc patru forme clinice: *umărul dureros simplu, umărul dureros acut, umărul blocat și umărul pseudo-paralitic.*

Se caracterizează prin dureri de diferite intensități, cu iradieri către ceafă și de-a lungul membrului superior. Mișcările sunt blocate datorită durerii și contracturii musculare. Mișcările de abducție și de rotație externă sunt blocate. În lipsa unui tratament adecvat, blocajul poate persista luni de zile.

Se indică hidroterapie și electroterapie.

Hidroterapie și electroterapie

• *Punga cu gheață* și *comprese reci* în stadiul acut.

• *Diadinamici,* doze antialgice: *DF* = două minute, *PS* ~ două minute, *PL* = două minute; total 10 ședințe pe serie; două ședințe pe zi sau zilnic câte una.

• *Galvanizări,* pozitivul pe locul dureros, intensitatea 10-15 mA; 10-20 minute; zilnic o ședință; total 15-20 ședințe pe serie.

In umărul blocat, cu anchiloza fibroasă periarticulară, galvanizare decontracturantă, cu negativul pe antagonistul mușchiului contracturat, intensitatea 5-10 mA; 10 minute; zilnic o ședință. Se repetă până la deblocarea umărului.

• *Ultrasunete* 1-2 Wat/cm^2; 5 minute; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *Interferențiali.* Se înconjoară articulația cu patru plăci: salve = patru minute, două minute cu frecvența 100 și două minute cu frecvența 50, apoi intensitate ușoară și frecvență rapidă, până la 10 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *Diadinamici,* negativ pe loc dureros, pozitiv paralel *DF* = două minute, *PS* = două minute, *PL* = două minute; 1-2 ședințe pe zi; total 10 ședințe pe serie.

Ceaiuri

în *reumatismul degenerativ* (artroze, poliartroze, spondiloze) se recomandă și plantele sudorifice, depurative și analgetice.

• *Turiones Pini* (muguri de pin). Infuzie, cu două linguriță de muguri la 400 ml de apă în clocot. Se bea fracționat, în 4-5 reprize, în decursul unei zile.

Extern: decoct, cu 150 g de muguri, la doi litri de apă care se strecoară și se adaugă la apa din baie, la temperatura de 37-38 °. Se fac 21 de băi într-o cură. Se pot repeta de 2-3 ori pe **an.**

• *Sambucus ebulus L.* (bozul). Extern: decoct din rădăcină, cu 150-200 g rădăcină la 5 litri de apă pentru o baie. Se strecoară și se adaugă la apa din baie la temperatura de 37-38°. Se poate fierbe întreaga plantă, inclusiv fructele. Se fac 21 de

băi într-o cură. Se pot repeta de 2-3 ori pe an. Decoct, pentru cataplasme în *spondiloză* și în *artrozele membrelor.*

• *Sambucus nigra* L. (soc). Este un sudorific puternic. Se beau trei ceaiuri pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu două linguriție la 250 ml de apă clocotită.

• *Herba Mcliloti* (sulfină). Infuzie, preparată din trei linguri de plantă la o cană. Se bea în cursul zilei.

Extern: comprese calde, aplicate pe locul dureros.

• *Juglans regia L.* (nucul). Se beau două ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă clocotită.

Extern: decoct pentru băi. Se fierb 100 g de frunze în 3-4 litri de apă, timp de 15 minute. Lichidul rezultat se strecoară și se pune la apa de baie, la temperatura de 37 °. Se fac 21 de băi pe serie.

• *Farina Brassica nigra (L.) Koch. (Sinapis nigra L.)* (făina de muștar negru). Extern: 250 g de făină pusă într-un săculeț, care se agită în apa de baie, la 36-37 °; 15-20 de minute. Se face zilnic câte o baie.

Cataplasme din 200 de g de făină, ce se amestecă cu apă călduță până ce se obține o pastă. Se introduce într-un săculeț și se aplică pe partea dureroasă. Se acoperă cu o flanelă sau cu o pătură. Se ține astfel până la apariția senzației de arsură. Se poate repeta după șase ore sau a doua zi, până ce durerile dispar.

• *Cataplasme cu flori de fân* (flori, semințe, frunze), obținute prin scuturarea fânului. Se strâng cea doi pumni de fân și se opăresc într-o oală cu cinci litri de apă fierbinte. Se introduc într-un săculeț de pânză, se stoarce în vas și se aplică pe regiunea reumatică, până ce se răcește. Baia se face cu lichidul ce a rămas, care se pune în vana cu apă, la 37-38 °. Se fac 21 de băi într-o cură.

• *Lycopersicum esculentum MUL* (pătlăgele roșii). Extern: decoct din tulpini și frunze, 300 *g* la 5 litri de apă. Lichidul strecurat se pune în apa din baie, la 37-38 °. Se fac 21 de băi într-o cură, mai ales când, pe lângă reumatism, mai este și o *atero scleroză.*

• Rp.[1] Frunze *de frasin, de mentă, de mesteacăn, de nuc, de urzică, de salvie, de tomate, flori de gălbenele, flori de lavandă, flori de mușețel, muguri de pin, păstăi de fasole, coajă de salcie, cimbru de cultură, șovârv.*

Se ia a 10-a parte din fiecare pachet de plante (cumpărat de la plafar), rezultând astfel 10 părți egale de amestecuri. Se dau în clocot trei litri de apă, se răstoarnă în apă un pachețel de amestecuri, se fierbe la foc scăzut 15 minute, într-un vas smălțuit și acoperit. Se strecoară printr-o sită și lichidul rezultat se amestecă cu apa din baie, la temperatura de 37 °. Se fac 21 de băi într-o cură.

• *Frunze de nuc, frunze de urzică, frunze de tomate, frunze de boz, muguri de pin.* Se ia din fiecare 10-15 g și se procedează ca mai sus.

• *Frunze de coacăz negru, frunze de frasin și frunze de nuc* (câte un pumn din fiecare) se pun într-un vas cu 10 litri apă în clocot. Se lasă câteva minute să clocotească, apoi se strecoară printr-o sită și lichidul rezultat se pune în apa din baie la temperatura de 37 °. Se face o cură de 21 de băi.

• *Ulm, brusture, cicoare înflorită, cireș, coada calului, coada șoricelului, dud, ferigă, frunze de pătrunjel de câmp (Pimpmella saxifraga L.), pătrunjel de grădină, tătănească, nuc, măceș, măr pădureț* (fructe și frunze), *mesteacăn, mușețel, păducel, păr, porumbar, rug de mure, stejar, trifoi, troscoțel, urzică vie, vișin.*

Se pune câte o mână din fiecare fel de plantă într-un sac de pânză, care se introduce în 201 de apă fierbinte. Se fierbe un minut, apoi se introduce în apa de baie la temperatura de 37 °. Se face câte o baie pe zi de câte 20 de minute. Plantele din săculeț se schimbă la cinci zile. Cura este de 40 de zile.

REUMATISM ABARTICULAR

Este afecțiunea determinată de procese patologice abarticulare, în cursul cărora sunt afectate țesuturile periarticulare ca: tendoane, teci sinoviale, burse, fascii,

[1] Rețetă după farm. Măria Alexandriu Peiulescu *și* ing. Horia Popescu

aponevroze, mușchi, nervi. Astfel sunt: *periartrita scapulo-femurală, boala Dupiiytren* (retracția aponevrozei palmare), *periartrita coxo-femurală, nevralgia cervicală și branhială, sciatica, epicondilite, neiiromialgii, lumbago.*

Indicații: ceaiuri, cataplasme, băi, electroterapie.

Ceaiuri

• *Hedera helix L.* (iedera). Se beau două căni pe zi, cu o lingură de frunze mărunțite, în apă rece, ce se fierb 15 minute.

• *Sambiicus nigra L.* (soc). *Are proprietăți antinevralgice în nevralgii, sciatice și trigemen.* Se beau trei căni pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu două linguriță de flori la 250 ml de apă clocotită.

• *Pulsat lila montana (Hoppe) Rchb.* (dedițel). Se bea o cană pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 200 ml apă.

Frecții

• *Ranunculus bulbosus* L (piciorul cocoșului). Se folosește sucul proaspăt al plantei, pentru frecții (în *nevralgii, lumbago și neiiromialgii).*

• *Fructns Juniperi* (fructe de ienupăr). Se folosește ca fricțiuni, sub formă de *idei,* 1 % în alcool.

Cataplasme

• *Sambiicus nigra L.* (soc). Cataplasme, cu infuzie de 30 g la litru.

• *Radix Symphyti* (tătăneasă). Se folosesc 4-5 linguri la cană, pentru cataplasme.

• *Helleborus purpurascens* W. *et K.* (spânz). Se folosesc cataplasme din flori și frunze, 100 g cât e cald, pe locul dureros.

• *Ulmus minor MUL (U. foliacea Gielib)* (ulm). Decoct din scoarță, 100 g, pentru comprese, ca revulsiv în *sciatică.*

Băi

• *Hedera helix L.* (iedera). Decoct, cu 100-150 de g de frunze la 3 litri de apă. Se fierbe bine, se strecoară și lichidul se adaugă

la apa din baie, cu temperatura de 37 °. Se fac 21 de băi într-o cură, cu rezultate foarte bune în *sciatice* și *mialgii parestezice.*

• *Sambiicus nigra L.* (soc). Infuzie, cu 50-100 g de flori, frunze și fructe în trei litri de apă. Lichidul strecurat se pune în vana cu apă, la temperatura de 37 °.

• *Semen Sinapis nigrae* (semințe de muștar negru). 250 de g de făină, într-un săculeț, care se agită în apa de baie. Se face câte o baie pe zi, timp de 20 de minute. Se fac 20 de băi pe cură.

• *Helleborus purpurascens W. et K.* (spânz). Decoct din rizom, 50-100 g pentru o baie.

• *Radix Symphyti* (rădăcină de tătănească). 100-200 de g la 2-3 litri de apă, ce se fierbe, se strecori și se adaugă la apa de baie.

Electroterapie

• *Solux,* zilnic o ședință, câte 10 minute; total 10 ședințe pe serie.

• *Lumină parțială,* zilnic o ședință; 15 minute; total 10-15 ședințe pe serie, urmate de spălare la 22 °.

• *Diadinamici,* pe locul dureros D. F. ≃ două minute, *S.P.* = două minute, *PL.* două minute; zilnic și chiar două ședințe pe zi; total 10-12 ședințe pe serie.

• *Interferențiali.* Să se încadreze regiunea cu patru plăci de 100 cm^2, frecvență rapidă, intensitate ușoară sau mijlocie, durata 15 minute; la două zile o ședință; total 10 ședințe pe serie.

• *Ionizări* cu salicilat de sodiu, 2-4 %, polul negativ activ pe locul dureros, polul pozitiv paralel sau longitudinal, 10-15 mA, 5-10-15 minute; zilnic o ședință; total 10-12 de ședințe pe serie.

• *Curenți cu impulsuri,* frecvența 50, creștere m/s 0,20 ICR, descreștere 0,25, durata impulsurilor 1-5, intensitatea 20 mA, durata ședinței 20 minute, de două ori pe zi.

• *Microunde,* cu emițător rotund, distanța 10 cm de tegument, pe regiunea dorso-lombară, 40-100 Wat/ cm^2;

durata 10 minute; total 5-10 ședințe pe serie; zilnic sau la două zile o ședință.

• *Ultrasunete* în regim continuu, 1-2 Wat/cm^2; 4-5 minute; zilnic o ședință; 10 ședințe pe serie, cu rezultate foarte bune și de durată în *lutnbago* și *neuromialgii.*

REUMATISMUL METABOLIC (PSEUDOGUTA ȘI GUTA)

Este o boală cronică, legată de o dereglare în metabolismul proteinelor și se manifestă prin depunere de acid uric, cu crize dureroase ale articulațiilor. Apare adesea, pe un teren moștenit. Boala are, în general, un mers lent, întretăiat de accese dureroase articulare. Debutul are loc, de obicei, noaptea, cu dureri violente la nivelul unei articulații (gleznă, genunchi, coloană cervicală, cel mai frecvent la degetul mare de la picioare), care devine sediul unei inflamații cu tumefiere, roșeață, piele întinsă și lucitoare.

Se indică ceaiuri și masaj.

Ceaiuri

• *Folium, Herba et Radix Taraxaci* (frunzele, planta întreagă și rădăcinile de păpădie). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie sau decoct (în cazul în care se folosesc rădăcinile), cu 1-2 linguriță la cană.

• *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). *Favorizează eliminarea acidului uric și a colesterolului din organism.* Infuzie, cu două linguriță la o cană. Se lasă să se răcească la 40 ° și apoi se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. După șase ore se strecoară și se bea în două reprize, la patru ore interval.

• *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Decoct, cu 10-20 boabe la un litru, din care se beau 2-3 căni pe zi. Sau infuzie concentrată, din 3-4 linguri de boabe la cană, din care se iau 3-4 linguri pe zi.

Masaj

• Este o procedură utilă în toate formele de *reumatism articular și abarticular.* Se face sub formă de netezire, frământare (petrisaj), batere și vibrații. Se poate executa și cu aparat electric vibrator. Se execută timp de 15-20 de minute, zilnic.

Gimnastică medicală[1]

• Se fac exerciții fizice ușoare, lente, care vor mobiliza toate articulațiile. Să se execute în toate cele trei poziții: culcat, șezând și stând în picioare. La început, se vor face în cadrul gimnasticii de dimineață, timp de 15 minute și apoi, după amiază, la două ore după servirea mesei de prânz sau seara, înainte de culcare, timp de 20-30 de minute. Gimnastica se va face ori în centre medicale specializate, ori la domiciliul celor suferinzi. După executarea mișcărilor, se indică masajul.

• *Gimnastica și masajul* ajută mult la recuperarea funcțională a articulațiilor, la prevenirea deformărilor și păstrarea capacității funcționale a mușchilor. în ciuda durerilor, este singura posibilitate de recuperare a articulațiilor lezate. Programul de gimnastică să se desfășoare în mod lent, cu putere de odihnă între mișcările respiratorii. Sunt contra-indicate exercițiile fizice care provoacă dureri mari și obosesc organismul. Pentru a evita deformările în flexie a degetelor, pumnilor, coatelor, genunchilor, se vor face exerciții de extensie în articulațiile respective. Și în timpul odihnei, pentru a se combate flexia degetelor, se indică a se ține mâinile, din când în când, sub șezut. Cu timpul, se vor face exerciții cu diferite obiecte: bastoane, mingi, măciuci, care contribuie la mărirea mobilității articulare. Se pot face exerciții în cada cu apă cu plante medicinale, la 37-38 ° C. Se vor face mișcări de flexie, de extensie și de rotație la nivelul articulației. în mediul de apă se execută mai ușor și fără durere.

[1] Toate exercițiile sunt după prof. Marian Firimiță.

Băi chineto-terapeutice active,

• In poziția șezând, în baie, se vor executa flexii și extensii ale mâinilor, din articulația pumnilor. Se vor face de 20-30 de ori și apoi rotații ale articulației pumnilor, câte 10 rotații în fiecare sens.

• In continuare, se va face flexia si extensia antebrațelor, pentru articulațiile coatelor. Se vor executa lent de 15-20 de ori.

• Se va trece apoi la executarea mișcărilor articulațiilor umerilor și membrelor inferioare. Se execută flexia piciorului stâng, din gleznă, concomitent cu extensia piciorului drept, apoi se execută invers. Se vor repeta alternativ, de 15-20 de ori, lent.

• Pedalaj, ca la bicicletă, fără a atinge cada cu picioarele. Se vor face 2-3 reprize a câte 15-20 de pedalări, în mod lent. Ridicarea unui membru inferior (stângul), întins, fără a scoate piciorul din apă, revenire la poziția de bază; se repetă la fel, cu dreptul. Se vor face 10 mișcări cu fiecare membru inferior.

• Șezând, cu genunchii îndoiți, tălpile pe fundul căzii, depărtarea și apropierea genunchilor. Se execută de 15-20 de ori, în mod lent. Apoi se va executa aducerea genunchilor la piept, cu revenire la poziția inițială. Se execută de 10-15 ori, lent.

Gimnastica medicală în poliartrita reumatoidă

• In ciuda durerilor, este o modalitate de recuperare. Se va face înainte un masaj al mâinilor.

A. *Exerciții din poziția șezând*

• Șezând pe scaun, rezemat de spătar, cu mâinile pe masă: depărtarea și apropierea degetelor de 15-20 de ori.

• închiderea și deschiderea pumnilor. Mișcarea se va executa simultan cu ambele mâini, de 15-20 de ori.

• Ridicarea călcâielor, cu sprijin pe vârful picioarelor, revenire cu călcâiele pe podea, se execută de 10-15 ori.

• Ridicarea picioarelor, cu sprijin pe călcâie, revenire la poziția inițială. Se repetă de 10-15 ori.

• întinderea genunchilor, alunecând cu tălpile pe podea, revenire la poziția inițială. Se execută de 10-15 ori, lent.

• Apucarea simultană a două bile, una cu degetele de la mâna stângă și alta cu degetele de la mâna dreaptă, cu ridicarea mâinilor până la înălțimea umerilor, revenire cu mâinile pe masă, lăsând bilele și întinzând degetele. Se execută de 10-15 ori.

• Apucarea unui baston, cu ambele mâini, de capete și ducerea lui la ceafă, revenire cu bastonul pe masă, întinzând și depărtând degetele. Se va executa de 10-12 ori lent.

• îndoirea capului și gâtului spre stânga, revenind la poziția inițială; se va repeta la fel, spre dreapta. Se va executa alternativ, de 10 ori în fiecare parte, lent.

• Răsucirea capului și gâtului spre stânga, revenire la poziția de bază și se continuă spre dreapta. Se va executa de 10 ori în fiecare parte, lent.

• Ducerea membrelor superioare, prin lateral, sus, intercalând capul, inspirând profund, revenire la poziția inițială, expirând puternic. Exercițiul se execută de 10-12 ori, lent.

B. *Exerciții din poziția stând în picioare.*

• Stând, cu bastonul apucat de capete, ținut în dreptul coapselor: pas lateral cu piciorul stâng, concomitent cu ducerea bastonului deasupra capului, revenire la poziția inițială și se repetă cu dreptul. Se execută de 10 ori în fiecare parte.

• Stând, cu fața la perete, cu sprijin pe degete: îndoirea coatelor, până ce umerii se apropie de perete, întinderea brațelor. Se va repeta de 7-8 ori, lent.

• Apucarea de pe masă, cu ambele mâini, a unei mingi medicinale de 2-3 kg și ducerea ei la ceafă, revenire cu mingea pe masă. Se va repeta de 8-10 ori.

• Stând, cu o minge de tenis în mâna stângă: desfacerea și strângerea degetelor, lăsând și apucând mingea, fără a cădea pe podea. Se execută câte un minut, cu fiecare mână.

• Stând, cu mingea medicinală de un kilogram în fața pieptului: aruncarea mingii în sus și prinderea ei. Se execută de 10-15 ori.

• Stând, cu fața la masă: apucarea cu fiecare mână- a unei gantere (halteră mică) de un kilogram și ducerea brațelor sus, revenire cu ganterele pe masă. Se execută de 10-12 ori, lent.

• Apucarea bastonului de capete și ducerea lui, pe deasupra capului, la spate, revenire cu bastonul pe masă. Mișcarea se repetă de 10-12 ori.

• Apucarea, cu fiecare mână, a unor mingi de tenis și strângerea lor între degete, apoi desfacerea degetelor. Se va executa de 10-12 ori.

C. *Exerciții din poziția culcat.*

• Culcat pe spate: rotații din șoldul stâng, cu genunchiul bine întins, executate de 10 ori în fiecare sens, apoi, cu dreptul, se va executa la fel.

• Culcat pe spate, cu genunchii îndoiți, tălpile pe podea: ducerea membrului stâng inferior, întins la verticală, revenire la poziția inițială și se repetă cu dreptul. Mișcarea se va executa de 10 ori cu fiecare picior.

• Culcat pe spate, cu mingea medicinală de 2-3 kg la piept: întinderea brațelor spre tavan, revenire cu mingea pe piept. Se va repeta de 10-12 ori.

• Ducerea brațelor cu mingea peste cap până la podea, revenire la poziția inițială. Se va repeta de 10-12 ori.

• Ducerea brațului stâng la verticală, cu o minge de oină în mână, concomitent cu ducerea brațului drept la verticală fără minge, se trece mingea în mâna dreaptă și se coboară brațele, apoi se execută la fel, dând mingea din mâna dreaptă. Se poate repeta de 10 ori din fiecare parte.

• Culcat, cu fața în jos, cu gambele la verticală: rotații executate din glezne, cu labele picioarelor. Se vor executa câte 10 rotații în fiecare sens.

• Ducerea brațelor, prin lateral, până la coapse, revenire la poziția inițială. Mișcarea se va executa de 10-15 ori.

Gimnastica medicală în tratamentul periartritei scapulo-humerale

Odată cu scăderea durerilor se trece la un tratament de recuperare prin gimnastică medicală.

• Se face masaj sau automasaj calmant asupra umărului și brațului, timp de 3-5 minute.

• Stând, cu mâinile pe șolduri: ridicarea și coborârea umerilor. Mișcarea se va executa de 15-20 de ori, lent.

• Șezând pe scaun, cu mâinile pe masă: ducerea palmelor la ceafă, revenire cu mâinile pe masă. Se poate executa de 10-15 ori.

• Stând cu fața la ușă: ridicarea membrului superior suferind, prin pășire cu degetele pe ușă și apoi coborâre la fel. Mișcarea se repetă de 10-12 ori, lent.

Gimnastică în baie (kineto terapie)

• In cada cu apă caldă, la 38 ° C, cu mâinile apucate la spate: îndoirea coatelor, trăgând de mâini în sus, revenire la poziția inițială. Mișcarea se repetă de 10-15 ori.

• Mâinile cu degetele încleștate în față: ducerea palmelor la ceafă, cu coatele trase înapoi, revenire la poziția inițială. Se va repeta de 10-15 ori.

A. *Exerciții din poziția șezând*

• Șezând pe scaun, cu spatele rezemat de spătar: ducerea brațelor, prin lateral sus, cu atingerea palmelor, revenire la poziția inițială. Exercițiul se repetă de 10-15 ori, lent.

• Ducerea brațelor, prin înainte sus, revenire la poziția de bază. Se repetă de 10-15 ori.

• Rotații de brațe, executate din umeri, de câte 10 ori, în fiecare sens.

• Ducerea brațelor prin înainte lateral, cu palmele în sus, revenire la poziția inițială. Se repetă de 10-15 ori, lent.

B. *Exerciții din poziția stând (în picioare)*

• Stând depărtat, cu bastonul ținut la spate, la nivelul coapselor: aplecarea trunchiului înainte, concomitent cu

depărtarea bastonului de corp, revenire la poziția inițială. Mișcarea se repetă lent, de 10-12 ori.

• Stând depărtat, cu trunchiul aplecat înainte și brațele în jos: se fac rotații de brațe, din umeri, de câte 10 ori în fiecare sens.

• Se execută mișcarea de înot, bras sau craul, cu brațele, timp de 1-2 minute, în ritm lent.

C. *Exerciții din poziția culcat*

• Culcat pe spate, cu brațele pe lângă corp: apucarea umărului drept cu mâna stângă și a umărului stâng cu mâna dreaptă, revenire la poziția inițială. Se execută de 10-15 ori.

• Având mingi de oină în mâini: ducerea brațelor peste cap și apoi, prin lateral, alunecând pe podea, ajungând în poziția inițială. Mișcarea se execută în continuare, de 15 ori.

• Culcat pe spate, cu brațele lateral, cu măciuci (sticle goale): ducerea brațelor sus și apoi revenire la poziția inițială. Se va executa lent de 15-20 de ori.

Gimnastica medicală în tratamentul artrozei cotului

• In timpul exercițiilor se vor folosi următoarele aparate de gimnastică: baston, măciuci, minge medicinală, extensor, roată cu mânere.

• Șezând pe scaun, cu spatele rezemat de spătar: se face masaj sau auto-masaj calmant, local sau pe întreg membrul superior suferind, timp de 3-5 minute.

• Ducerea palmei la umărul opus, îndoind cotul suferind, revenire la poziția inițială; se repetă de 15 ori.

• Stând, cu fața la perete: mâinile sprijinite la înălțimea umerilor, îndoirea și întinderea lentă a brațelor, de 10-12 ori.

• Șezând în cada cu apă caldă, mâinile pe șolduri: urcarea cu mâinile pe trunchi, până se ajunge la nivelul subțiorilor, revenire la poziția de bază; se repetă de 15-20 de ori.

• întinderea brațelor înainte, sub apă, revenire cu mâinile pe șolduri. Mișcarea se execută de 15-20 de ori.

• Șezând, cu mâinile la spate, apucate jos: ducerea mâinilor în sus, pe spate și apoi coborârea lor. Se execută de 10-15 ori, lent.

• Șezând, cu mâna sănătoasă așezată pe palma mâinii cu cotul suferind: îndoirea cotului suferind (flexia antebrațului), opunând rezistență mică, cu mâna sănătoasă, întinderea cotului (extensie), împingând cu mâna sănătoasă ușor. Se va executa de 10-12 ori lent.

A. *Exerciții din poziția șezând*

• Șezând depărtat, cu bastonul în față: îndoirea coatelor până ce ajunge cu bastonul pe piept, întinderea coatelor. Mișcarea se va repeta de 10-15 ori, lent.

• Șezând pe bancă (scaun), cu bastonul ținut deasupra capului: îndoirea coatelor, concomitent cu așezarea bastonului pe omoplați (la spate), revenire cu brațele sus. Se va repeta lent, de 10-15 ori.

• Ducerea palmelor la ceafă, cu degetele încleștate și coatele trase înapoi, revenire cu brațele jos. Se execută de 15 ori.

• Se duc palmele la ceafă și se execută mișcarea de apropiere și de depărtare a coatelor, de 10-15 ori, lent.

• Șezând pe scaun cu brațele sus, având haltere de un kilogram în mâini: îndoirea coatelor aducând halterele la umeri, întinderea brațelor. Se va executa lent, de 10-12 ori.

B. *Exerciții din poziția stând (în picioare)*

• Stând depărtat, cu extensorul ținut deasupra umerilor: întinderea extensorului (1-2 elastice) și apoi readucerea, lent, la poziția inițială. Se repetă de *7-8* ori.

• Stând cu fața la scară, apucat la nivelul umerilor: apropiere de scară prin pași mici, concomitent cu îndoirea coatelor, depărtare de scară la fel, întinzând coatele. Se execută de 10-15 ori.

• Stând, cu spatele la scară, apucat la nivelul șoldurilor: depărtare și apropiere de scară prin pași mici. Se execută de 10-15 ori.

C. *Exerciții din poziția culcat*

• Culcat, cu fața în jos, având brațele întinse, cu roata cu mânere în mâini: îndoirea coatelor, aducând roata lângă cap, apoi întinderea brațelor. Se va repeta de 15-20 de ori.

• Culcat pe spate, cu brațele pe lângă corp, având haltere de un kilogram în mâini: îndoirea coatelor aducând halterele la umeri, revenire la poziția inițială. Se poate executa lent, de 10-12 ori.

• Culcat cu fața în jos, brațele întinse înainte, cu mingea medicinală de 2-3 kg în mâini: îndoirea coatelor aducând mingea la cap, revenire cu brațele întinse. Se poate executa de 10-12 ori.

• Ducerea mingii la ceafă, revenire la poziția inițială. Se va executa de 10-12 de ori.

• Flotări în brațe (ridicarea corpului de pe podea, în sprijin pe palme și degetele picioarelor), revenire la poziția inițială. Se va executa lent, de 7-8 de ori.

D. Exerciții din poziția pe genunchi

• Pe genunchi, șezând pe călcâie: aplecarea trunchiului înainte, concomitent cu așezarea palmelor pe podea și îndoirea coatelor. Revenire la poziția inițială. Se va executa de 8-10 ori.

• Pe genunchi și pe palme: îndoirea coatelor concomitent cu ridicarea membrului inferior stâng întins înapoi, revenire la poziția inițială și apoi se execută la fel cu dreptul. Mișcarea se repetă alternativ de *7-8* ori cu fiecare picior.

Gimnastica medicală în tratamentul artrozei pumnului

• Șezând pe scaun, cu spatele rezemat de spătar: se face un masaj (auto-masaj) calmant asupra mâinii și antebrațului suferind, timp de 3-5 minute.

• Se introduce mâna până la cot, într-un cazan de apă caldă (lighean) și se face mișcarea de flexie (apropierea mânii la antebraț) și apoi extensia (mișcarea opusă), executate din articulația pumnului. Se vor face 15-20 de mișcări, lent.

• închiderea și deschiderea pumnului. Se execută lent, de 15-20 de ori.

• Rotația mâinii din articulația pumnului, de câte 10-15 ori, în fiecare sens.

A. *Exerciții din poziția șezând*

• Șezând pe scaun, cu haltere mici de un kilogram în mâini: se fac rotații din pumni în ambele sensuri, de câte 10 ori.

• Flexia și apoi extensia, executate din articulațiile pumnilor, de câte 10-12 ori fiecare.

• Având bastonul în mâini: ducerea bastonului la ceafă, revenire la poziția inițială. Se execută de 15-20 ori.

B. *Exerciții din poziția stând (în picioare)*

• Stând depărtat, cu brațele lateral, având măciuci în mâini: rotații executate din articulațiile pumnilor, de câte 10-15 ori în fiecare sens.

• Stând depărtat, cu brațele lateral, având haltere de un kilogram în mâini: flexia și extensia executate din articulațiile pumnilor (se lasă haltera în jos și apoi se duce în sus). Mișcarea se execută de 10-12 ori.

C. *Exerciții din poziția culcai*

• Culcat pe spate, cu brațele întinse sus, având haltere de un kilogram în mâini: rotații din articulațiile pumnilor, executate de 10-12 ori, în fiecare sens.

• Având măciuci în mâini (sticle goale): flexia și extensia mâinilor, executate din articulațiile pumnilor. Se va face de 10-15 ori, fiecare.

• Rotații executate din articulațiile pumnilor, de câte 10-15 ori, în fiecare sens.

• Culcat pe spate, cu brațele lateral, având haltere de un kilogram în mâini: flexia și extensia executate din articulațiile pumnilor. Se va repeta lent, de 10-15 ori, fiecare mișcare.

Gimnastica medicală în tratamentul coxartrozei

• Mersul pe bicicletă sau pedalajul la bicicleta de cameră este un excelent exercițiu, atât în prevenirea cât și în tratamentul coxozei.

• Se indică alternarea poziției șezând, din oră în oră, cu poziția stând și mersul, cel puțin cinci minute, pentru a păstra în mare parte mobilitatea șoldului.

• Odihna se va face pe un pat tare și de preferat cu fața în jos pentru a împiedica fixarea șoldului în poziție de flexie.

• Ședința de gimnastică medicală are o durată de cel puțin 30 de minute și se poate face zilnic sau de două ori pe zi, dimineața, ca gimnastică de înviorare și după amiaza, la două ore de la masă.

• Se vor face exerciții de mobilitate a șoldului până la limita durerii.

• înainte de începerea exercițiilor fizice, se indică aplicarea unui masaj calmant asupra șoldului și coapsei.

• Se indică mișcările în apă caldă.

• Cele mai indicate poziții în timpul gimnasticii sunt: culcat, pe genunchi și șezând.

• Să se evite creșterea în greutate.

• Culcat, cu fața în jos, apoi pe spate: se face masaj calmant asupra șoldului și coapsei timp de 3-5 minute.

• Pedalaj, la bicicleta de cameră, timp de 5-10 minute, în ritm de 30 de pedalări pe minut.

• Șezând depărtat, cu mâinile pe podea, lângă șolduri: aplecarea trunchiului înainte, concomitent cu apucarea gleznelor. Se execută mișcarea lent, de 10-12 ori.

• Ghemuit, cu mâinile pe podea: întinderea genunchilor fără desprinderea mâinilor de pe podea, revenire în ghemuit. Se va repeta de 10-12 ori, lent.

• Șezând în cada de apă caldă: ducerea genunchiului stâng la piept, revenire cu piciorul jos, apoi cu dreptul la fel. Se repetă de 10-12 ori cu fiecare genunchi.

• Aceeași poziție: ducerea ambilor genunchi la piept, concomitent cu apropierea capului de ei, revenire la poziția inițială. Mișcarea se va repeta de 10-15 de ori.

• Pedalaj, ca la bicicletă, fără scoaterea picioarelor din apă, timp de 1-2 minute.

• Aplecarea trunchiului înainte, concomitent cu apucarea gleznelor, revenire la poziția inițială. Mișcarea se execută lent, de 10-15 de ori.

• Ridicarea membrelor inferioare, întinse deasupra apei, revenire la poziția de bază. Se va repeta mișcarea de 10-12 de ori.

• Șezând între: ducerea membrului inferior, cu șoldul suferind întins în sus, revenire la poziția inițială și se execută de 15 ori, lent.

Exerciții din poziția pe genunchi

• Pe palme și pe genunchi: ducerea genunchiului stâng la piept, revenire la poziția inițială și se repetă cu dreptul. Mișcarea se va executa de 10-12 ori cu fiecare genunchi.

• Ducerea membrului inferior stâng, întins, înapoi și sus, revenire la poziția de bază și se repetă la fel cu dreptul. Se va executa de 10-12 ori, cu fiecare membru inferior.

• îndoirea brațelor, concomitent cu ducerea membrului inferior stâng întins în sus, revenire la poziția inițială și se repetă la fel cu dreptul. Se va executa de 10 ori, cu fiecare membru inferior.

• Așezare pe călcâie și apoi revenire la poziția inițială. Se repetă lent, de 10-12 ori.

• Ducerea membrului inferior stâng, întins, lateral, cu sprijin pe vârf, revenire la poziția de bază și se execută la fel cu dreptul. Mișcarea se repetă de 10 ori, cu fiecare membru inferior.

Gimnastica medicală în tratamentul gonartrozei

• Se recomandă păstrarea greutății corpului în limite normale. Cel mai indicat sport de practicat, fără caracter competițional, este înotul. Se indică un procedeu din culcat pe spate, cu membrele întinse, așezând săculeți cu nisip, de 2-3 kg, deasupra genunchilor și menținerea lor 10-15 minute. După ameliorarea durerilor, se indică gimnastica medicală, care se face zilnic sau de două ori pe zi, timp de 30 de minute.

• Se face un masaj calmant (auto-masaj) în jurul genunchiului și pe coapsă, timp de 3-5 minute.

• Pedalaj, pe bicicleta de cameră, timp de 5-10 minute, în ritm de 30 de pedalări pe minut.

• Șezând la marginea mesei, cu gambele atârnând: întinderea genunchilor cu menținerea poziției, cinci secunde, revenire la poziția de bază. Exercițiul se execută de 10-12 ori.

• Culcat pe spate: pedalaj ca la bicicletă, timp de un minut.

• Ducerea genunchilor pe abdomen, revenire la poziția inițială. Mișcarea se repetă lent, de 15 ori.

• Stând cu fața la perete, mâinile sprijinite de el, la înălțimea umerilor: ducerea genunchiului stâng la piept, revenire cu piciorul jos și se execută la fel cu dreptul. Se repetă alternativ de 20 de ori.

• îndoirea genunchilor (ghemuire), revenire la poziția stând. Se va executa de 7-8 ori, lent.

• Șezând pe scaun, cu mingea medicinală (carte) de un kilogram între glezne: întinderea genunchilor cu menținerea poziției cinci secunde, revenire la poziția de bază. Se va executa de 10-12 ori.

• Șezând pe scaun, având săculeți cu nisip, de un kilogram, fixați la glezne: ridicarea genunchilor la piept cu menținerea poziției, cinci secunde, revenire la poziția pe podea. Mișcarea se execută lent, de 10-12 ori.

• Șezând, în cada cu apă caldă: aplecarea trunchiului înainte, așezând mâinile pe genunchi și apăsând ușor în jos, pentru întinderea lor. Se execută de 10-15 ori.

• Pedalaj, ca la bicicletă, fără scoaterea picioarelor din apă, timp de 1-2 minute.

• Alunecarea șezutului spre călcâie, concomitent cu îndoirea genunchilor. Revenire la poziția inițială. Mișcarea se execută lent, de 15 ori.

• îndoirea și întinderea genunchilor, cu menținerea picioarelor la înălțimea de 20-30 cm de fundul căzii. Se execută de 15-20 ori, lent.

Exerciții din poziția stând pe podea

• Șezând, având săculeți cu nisip, de un kilogram, fixați deasupra gleznelor: ridicarea membrului inferior stâng, întins din genunchi, revenire cu piciorul jos și se repetă la fel cu dreptul. Mișcarea se execută de 10 ori, cu fiecare membru inferior.

• Având mingea medicinală, de două kilograme, între glezne: ducerea genunchiului la piept, revenire la poziția inițială. Se va repeta lent, de 10-12 de ori.

• Șezând, cu genunchii îndoiți, tălpile pe podea, având săculeți cu nisip, de un kilogram, fixați de glezne: ducerea membrului inferior stâng, întins la 45 °, cu menținerea poziției, cinci secunde, revenire la poziția inițială și se execută cu dreptul la fel. Se va repeta de 20 de ori, alternativ.

Exerciții din poziția culcat

• Culcat pe partea stângă, cu brațele în prelungirea corpului și având un săculeț de nisip de două kilograme fixat la glezna piciorului drept: ducerea genunchiului drept îa piept, revenire la poziția inițială. Mișcarea se execută de 10-12 ori, lent, apoi se repetă cu genunchiul stâng.

• Balansul membrului inferior drept, înainte și înapoi, cu maximum de amplitudine. Se execută lent, de 10-12 ori și apoi se repetă la fel și cu stângul.

• Culcat cu fața în jos, având mingea medicinală de două kilograme, între glezne: îndoirea genunchilor ducând călcâiele spre șezut, revenire la poziția inițială. Exercițiul se execută lent, de 10-12 ori.

• Culcat cu fața în jos, cu genunchii îndoiți și gambele la verticală, având săculeți de nisip de un kilogram fixați la tălpi: ridicarea coapsei stângi de pe podea (extensia coapsei), ținând gamba în sus, revenire la poziția de bază și se repetă la fel cu coapsa dreaptă. Mișcarea se va executa alternativ, lent, de 10-12 ori.

Gimnastica medicală în tratamentul artrozei de gleznă

• înaintea exercițiilor se va face un masaj calmant (automasaj) la nivelul gleznei, timp de 3-5 minute. *Se vor face exerciții fizice în apă caldă.*

• Șezând pe scaun, cu spatele rezemat de spătar, având picioarele într-un cazan cu apă caldă: se face mișcarea de strângere a degetelor și apoi de întindere. Se execută lent de 10-12 ori.

• Ridicarea tălpilor, rămânând cu călcâiele pe fundul cazanului, revenire cu tălpile jos. Se repetă de 15-20 de ori.

• Ridicarea pe vârfurile picioarelor, menținând poziția cinci secunde, revenire cu călcâiele jos.

• Ridicarea în poziția stând (în picioare), revenire în șezut pe scaun. Mișcarea se va repeta de 10-12 de ori, lent.

• Rotații ale labelor picioarelor, executate din glezne, de câte 10-15 ori în fiecare sens, ridicând tălpile de pe fundul cazanului.

• Șezând pe scaun: ridicarea pe vârfurile picioarelor, revenire cu călcâiele pe podea. Mișcarea se va repeta de 15 de ori, lent.

A. *Exerciții din poziția stând*

• Pedalaj, la bicicleta de cameră, timp de 5-10 minute, în ritm de 30-45 de pedalări pe minut, apăsând cu degetele pe pedale.

• Șezând pe scaun: ridicare pe vârful piciorului stâng și călcâiul piciorului drept, apoi se inversează mișcările (jocul gleznelor). Se execută alternativ de 15-20 de ori, lent.

• Tălpile pe un cearceaf: strângerea cearceafului cu degetele. Mișcarea se face de 4-5 ori lent, iar pentru îngreunare, se așează la capătul opus o greutate de 1-2 kg.

• Având săculeți cu nisip, de două kilograme, fixați pe degete: ridicarea tălpilor rămânând cu călcâiele pe podea, revenire la poziția inițială. Exercițiul se repetă de 15-20 de ori, lent.

B. *Exerciții din poziția pe genunchi*

• Așezare pe călcâie, fără a ridica mâinile de pe podea, revenire la poziția inițială. Se repetă lent, de 15 ori.

• Așezarea piciorului stâng, cu talpa pe podea, revenire la poziția inițială. Mișcarea se execută lent, de 10-15 ori.

• Ridicarea șezutului, concomitent cu desprinderea genunchilor de podea, revenire la poziția la poziția de bază. Se va repeta lent, de 15 ori.

Manipulațiile vertebrale

• Sunt indicate în: *nevralgia cervico-brahială, cervicalgiile post traumatice sau legate de artroza cervicală, sindromul Barre-Lieou,*

sindromul simpatic cervical posterior, tulburări psihice anxioase, cefaleele de origine cervicală, periatrită scapulo-humerală blocată, dorsalgiile de postură, algiile scoliozei, dorsalgiile de efort, nevralgiile intercostale hi legătură cu o entorsă vertebro-dorsalăcronică sau a unei entorse costale posterioare sau anterioare, lumbago acut, lombalgiile cronice, sciaticele discale, coccidiniile consecutive unei căderi sau după naștere, entorse costo-vertebrale ale falselor coaste.

Presopunctură și acupunctura
în durerile articulațiile mâinilor

• *lazul însorit - TF_4 -* care se află pe dosul mâinii, la mijlocul ei, pe scobitura din apropierea plicei pumnului.

• *Punctele extrameridinne,* care se află pe fața dorsală a degetelor, în apropierea articulațiilor interfalangiene a doua și la nivelul spațiilor interdigitale (dintre degete). Se vor masa prin tonifiere (în sensul înșurubării), timp de cinci minute, mâna fiind așezată pe masă, palma în jos și cu degetele depărtate. Zilnic se va face un masaj. Total 10 pe serie.

în durerile de cot

• Masaj prin tonifiere (înșurubare) al punctului *Iazul de la cotitură - VS_3 -* , care se află pe plică cotului, pe marginea internă a tendonului mușchiului brahial. Se va masa timp de cinci minute, zilnic, total 10 ședințe pe serie.

în durerile de umăr

• Masaj al punctelor: *Strălucirea cerului - TF^ -* care se află la jumătatea distantei dintre ceafă si umeri, la inserția superioară a mușchiului trapez.

• *Strămoș divin - IS_n -* care se află la mijlocul unghiului inferior al osului omoplat, de partea bolnavă. Se vor masa prin tonifiere (înșurubare), cinci minute pe zi, total 10 ședințe pe serie.

în durerile de ceafă, în spondiloza cervicală

• Se va masa prin tonifiere punctul *Fereastra cerului ~ IS_{16}-* care se află pe linia orizontală ce trece prin unghiul maxilarului inferior, la întâlnirea sa cu mușchiul sternocleidomastoidian.

în durerile de spate

• Masaj prin tonifiere (înșurubare) a punctului *Ultima limită îang - VG_9* - care se află sub vertebra a 7-a toracală, ce se găsește deasupra liniei orizontale ce trece prin unghiul inferior al omoplaților. Se va masa timp de cinci minute, zilnic, câte 10 ședințe pe serie.

în durerile din regiunea lombară

• Prin masaj al punctelor: *Izvorul podișului extern* - VB_{34} -, care se află în scobitura de sub genunchi, pe fața antero-externă a gambei, la unirea celor două oase, tibia și peroneul, prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute, total 10 ședințe pe serie.

• *Poarta destinului* - VC_4 -, care se află sub vertebra a doua lombară, în spațiul al doilea inter-vertebral. Masajul se face prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute, total 10 ședințe pe serie.

• *Bariera Lang - VG_3* - , care se află în spațiul al patrulea inter-vertebral. Masajul se face prin dispersie, adică în sensul deșurubării, zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serie.

în durerile de coccis

• *înțepenirea prelungită - VG_t* - , care **se** află **sub ultimul** segment al coloanei vertebrale, în spațiul al doilea inter-vertebral. Se va masa cinci minute, prin dispersie (deșurubare) zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serie.

• *Masaj liniar* de o parte și de altă a apofizelor spinoase ale coloanei vertebrale cu ajutorul degetelor mari, suferindul fiind culcat cu fața în jos. Se va masa timp de 10-15 minute, zilnic sau de două ori, total 10-15 ședințe pe serie.

în durerile de sold si ale membrelor inferioare

• *Lăcaș de bolta* - VB_{29} -, care se află pe fața externă a șoldului, imediat deasupra ridicăturii de la acest nivel, adică vârful crestei iliace, prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, zilnic o ședință, total pe serie 10 ședințe.

• *Săritor în cer — VB_M—,* care se află pe fața externă a șoldului, sub punctul precedent, la o distanță de 2,5 cm, prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, total 10 ședințe pe serie, zilnic câte una.

în durerile genunchilor

• *Nas de vițel* - S_{35}-, care se află în scobitura de sub rotulă, din afara tendonului. Se va masa prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, zilnic, 10 ședințe pe serie.

în durerile de picioare

• *A cincea întâlnire cu pământul - VB_{i2}-* , **care se află în** spațiul dintre cele două oase din prelungirea degetelor patru și cinci ale piciorului. Se va masa prin tonifiere, în sensul înșurubării, cinci minute zilnic, total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate pentru tratament balnear, luând în considerare și alte boli asociate, următoarele stațiuni: *Băile Govora,* pentru asocierea reumatismului degenerativ cu boli ale aparatului respirator și nas, gât și urechi (O. R. L.).

Mai sunt indicate, pentru aceleași afecțiuni, stațiunile: *Călimănești-Căciulata, Hercidane, Olănești, Eforie Nord, Mangalia, Te chirghiol.*

• **In *reumatismul cronic degenerativ,* asociat cu *boli digestive:*** *Olănești, Călimănești-Căciulata, Govora, Herculane, Felix, 1 Mai, Amara* (când sunt asociate cu boli hepato-biliare, dischinezii biliare, prin apa de sondă); *Mangalia,* prin apele sulfuroase în constipația habituală, boli hepato-biliare și stări după colecistectomii.

• **In *reumatismul cronic degenerativ,* asociat cu *boli cardio-vasculare:*** *Vatra Dornei, Felix, 1 Mai, Călimănești-Căciulata, Govora, Hercidane, Olănești, Pucioasa.*

• **In *reumatismul cronic degenerativ,* asociat cu *boli de nutriție:*** *Olănești, Călimănești-Căciulata, Govora, Herculane, Eforie Nord, Techirghiol* (guta), *Mangalia* (guta), *Amara.*

• **In *reumatismul cronic degenerativ,* asociat cu *boli renale:*** *Călimănești-Căciulata, Olănești, Govora.*

• **In *reumatismul cronic degenerativ,* asociat cu *boli ginecologice:*** *Bazna, Sovata, Govora, Amara, Eforie, Techirghiol, Ocna Sibiului, Felix, 1 Mai, Herculane, Pucioasa.*

• **In *reumatismul cronic degenerativ,* asociat cu *boli profesionale:*** *Călimănești-Căciulata, Govora, Olănești, Herculane.*

• **în *reumatismul cronic degenerativ,* asociat cu *boli dermatologice:*** *Olănești, Căliniănești-Căciulata, Govora, 1 Mai, Hercidane, Eforie, Mangalia, Techirghioî.*

• **în *reumatismul cronic degenerativ,* asociat cu *osteoporoză:*** *Govora, Bazna, Ocna Sibiului,* **stațiunile de pe litoral,** *Bilbor* (jud. Harghita), cu ape minerale carbo-gazoase-bicarbonatate-calcice-magneziene, cu conținut bogat în fluor pentru cura internă.

• ***Reumatismele degenerative* și *articulare, fără boli asociate,*** se pot trata în următoarele stațiuni: *Amara, Bazna, Govora, Hercidane, Olănești, Bălțătești, Căliniănești-Căciulata, Eforie Nord, Fclix, 1 Mai, Geoagiu, Mangalia, Moneasa, Neptun, Ocna Sibhdui, Pucioasa, Săcelu, Sărata Monteoru, Slănic Prahova, Sovata, Techirghioî, Tinca, Vatra Dornei, Sîngeorz Băi.*

Stațiuni permanente de interes local:

• *Bădești-Bârla* (Argeș), cu ape sulfuroase-iodurate-bromurate-termale, 52°.

• *Brădet* (Argeș), *Băile Calacea,* cu ape izotermale, 38-39°, cloruro-sodice-bicarbonatate.

• *Drâncei* (funcționează în cadrul spitalului comunal Ghermănești, jud. Vaslui); *Homorod* (Brașov), cu apă sulfuroasă cloruro-sodică hipotonă izotermă, 38 ° și cu nămol sapropelic.

• *Nicolina* (Iași), cu ape sulfuroase-iodurate-bromurate-bicarbonatate și nămol mineral.

• *Ocna Mureșului* (Alba) cu ape cloro-sodice de mare concentrație.

• *Lacul Sărat* (Brăila), cu apă sulfatată clorurată magnezică hipertonă și nămol sapropelic.

• *Ocna Sugatag* (Maramureș), cu ape minerale clorurate-sodice-calcice de mare concentrație.

• *Rotbav* (Brașov), cu apă cloruro-sodică, iodurată, hipertonă.

• *Săngeorgiu de Mureș* (Mureș), cu ape minerale clorurate-sodice-iodurate, hipotone și nămol mineral.

• *Vața de Jos* (Hunedoara), cu ape minerale sodice calcice slab sulfatate, termale, 35-38 °.

Stațiuni locale sezoniere:

• *Băița* (Cluj), cu ape minerale sulfuroase-oligo-minerale, hipotone.

• *Baia* (Mehedinți) cu ape sulfuroase, oligo-minerale, hipotone-hipotermale.

• *Balta Albă* (Buzău), cu apă sărată slab sulfatată, magnezică hipotonă și nămol sapropelic.

• *Bizușa Băi* (Sălaj) cu ape minerale slab sulfuroase-sulfatate, sodice, calcice-magnezice, hipotone.

• *Bnghia de Sus* (Argeș), cu ape minerale sulfuroase cloro-sodice hipotone.

• *Cărei* (Satu Mare), cu apă minerală clorurată bicarbonatată sodică, hipotonă, hipoterală, 52 °.

• *Cărbunari* (Maramureș), apă minerală sulfuroasă, bicarbonatată, clorosodică hipertonă.

• *Giocoaia-Săcuieni* (Bihor), apă minerală feruginoasă, bicarbonatată sodică, hipotonică, hipertermală, 65 °.

• *Câineni Băi* (Brăila), cu apă minerală clorurată, sulfatată-sodică-magnezică, calcică și nămol sapropelic.

• *Băile Coștiui* (Maramureș), cu apă clorosodică.

• *Cojocna* (Cluj), ape minerale clorosodice de mare concentrație, hipertone.

• *Crăciunești* (Maramureș), cu ape minerale sulfuroase-cloruro-sodice, hipotone.

• *Cristuru Secidesc* (Băile Fântâna Sărată, jud. Harghita), cu ape minerale clorosodice de mare concentrație.

• *Dănești* (Maramureș), cu ape minerale sulfuroase bicarbonatate, clorurate, sodice, hipertone.

• *Icoana* (Olt), cu ape minerale de sonde, clorurate, sodice, iodurate, bromurate, hipertone, termale, 37 °.

• *Ideciul de Jos* (Ideciu Băi, jud. Maramureș), ape clorosodice hipertone și nămol sapropelic.

• *Jibou* (Sălaj), apă minerală sulfuroasă, sulfatată, sodică, calcică, magnezică, izotonă și nămol sapropelic.

• *Marghita* (Bihor), cu apă minerală bicarbonatată, clorurată, sodică, hipotonă, hipertermală, + 64 °.

• *Miercurea Sibiului* (Sibiu), cu ape minerale clorosodice concentrate și nămol sapropelic.

• *Murighiol* (Tulcea), lacuri de ape cloruro-sodice, calcice, magnezice, hipotone și nămol sapropelic.

• *Mutilași* (Constanța), lac cu apă minerală clorurată-sodică, magnezică, hipotonă și nămol sapropelic.

• *Ocna Dejului* (Cluj), cu ape minerale clorosodice slab sulfatate, de mare concentrație, hipertone.

• *Ocnele Mari* și *Ocnița* (Vâlcea), cu ape minerale cloro-sodice, foarte concentrate, cu lac helioterm și nămol sapropelic.

• *Odorheiul Secuiesc* (Harghita), cu ape minerale sulfuroase, carbo-gazoase, hipotone, cu nămol de turbă și mofete.

• *Orzoaia de Sus* (Prahova), cu ape minerale de sondă, iodurate, bromurate, clorosodice hipertone, izoterme.

• *Potcoava* (Olt), cu ape minerale de sondă cloruro-sodice, iodurate, bromurate, hipertone.

• *Prnid* (Harghita), cu ape minerale clorurate sodice de mare concentrație, hipotermale și izotermale și Salina Prad.

• *Sat ti Mare* (Maramureș) cu ape minerale sulfuroase oligo-minerale, hipertone, izotermale.

• *Sărata Deva* (Hunedoara) cu ape minerale clorosodice, bicarbonatate, hipertone.

• *Sărmașu* (Mureș), izvoare cu ape clorurate, sulfatate, sodice, feruginoase, calcice, magnezice, hipotone și nămol sapropelic.

• *Someșeni Băi* (Cluj), cu ape minerale, clorurate, bicarbonatate, sulfatate, sodice, hipotone și hiperterme și nămol mineral.

• *Strunga Băi* (Iași), cu ape minerale sulfuroase sulfatate, bicarbonatate, calcice, magnezice, sodice, hipoterme.

• *Telega* (Prahova), cu ape minerale sulfuroase, oligo-minerale, lacuri cu ape minerale cloruro-sodice, calcice, hipertone.

• *Turda* (Cluj) cu lacuri minerale cu caracter helioterm cu apă cloruro-sodică de mare concentrație, hipertonă și nămol de turbă.

• *Țicleni* (Gorj), cu apă minerală de sondă, clorosodică, calcică, magnezică, hipertonă, hipotermală, temperatura între 45-60 °.

• *Țintea (Băile Valea Stelei,* jud. Prahova), cu apă minerală de sondă și lacuri clorurate sodice, hipertone și nămol sapropelic.

XL BOLILE O.R.L.

RiNITA BANALĂ ȘI RINITA GRIPALĂ

Sunt boli inflamatorii ale mucoasei nazale. Se manifestă prin strănuturi repetate, senzație de înfundare a nasului, secreții, la început apoase, apoi muco-purulente, cefalee ușoare, febră. Pot da complicații ca: sinuzite, otite, faringite, laringite, traheo-bronșite.

Se indică: ceaiuri, inhalații, spălaturi nazale, apiterapie.

Ceaiuri

• *Ocimurn basilicum* L. (busuioc). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită. Se poate folosi și pentru inhalații, de două ori pe zi, dimineața și seara.

• *Flores Sambuci* (flori de soc). Se beau 3-4 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori la 250 ml de apă în clocot. Se pot face și inhalații, de două ori pe zi.

• *Florcs Tiliae* (flori de tei). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la 250 ml de apă clocotită. Se poate folosi și sub formă de inhalații și spălaturi nazale: se pune infuzia într-o farfurie adâncă și cu nasul complet în infuzie se inspiră până ce lichidul ajunge în gură, apoi se aruncă afară.

• *Fructus Cynosbati* (fructe de măceș). Se prepară un decoct, cu două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă. Se fierbe 10

minute. Fructele se pun în apă când dă în clocot, pentru a nu se pierde prea mult din vitamina C.

Rinita gripală cu febră.

• *Herba Centaurii* (țin ta ură). Conține un alcaloid - *eritricina* - ce ajută la scăderea febrei. Infuzie, cu o linguriță la cană, ce se bea în trei reprize, în cursul unei zile. Se poate prepara și tinctură din 20 de g de plantă, macerată opt zile în 100 ml alcool. Se iau câte 30-40 de picături, de 3-4 ori pe zi.

• *Cortex Salicis* (coajă de salcie). Este antitermică, sedativă, analgetică. Se beau trei linguri pe zi dintr-un decoct, cu două linguri la cană.

• *Rhizoma Graminis* (rizom de pir). Are efect anti termic și acțiune antimicrobiană. Se beau 3-4 căni pe zi dintr-o infuzie sau decoct, cu o linguriță la cană.

• *Flores et Radix Primulae* (flori și rădăcină de ciuboțica cucului). Este bine să fie folosită când *rinita gripală este însoțită și de tuse,* căci are proprietăți antitusive. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, de flori sau decoct, din rădăcină, cu o linguriță la cană. Când se folosește decoctul, se recomandă și folosirea unui vârf de cuțit de *bicarbonat de sodiu.*

• *Eugenia Caryophyllata Thunb.* (cuișoare) și *Cortex Cinnamoni* (scorțișoară). Se folosesc pentru efectul lor antivirotic. Se fierb câte 4-5 g la o cană de apă, care se consumă în cursul unei zile.

Apiterapie

• *Inhalații cu miere de albine.* în acest scop se folosește un ceainic obișnuit, care să fie închis ermetic. Dispozitivul de turnare al ceainicului se prelungește cu un tub de plastic de 20 cm lungime, la capătul căruia se pune un mușțiuc de sticlă pentru gură, sau o pâlnie de bachelită, prin care se inspiră vaporii eliminați. În ceainic se pun 50 ml de apă și, după ce apa începe să fiarbă, se adaugă două lingurițe de *miere de tei*

sau *de flori de munte,* după care se începe inspirarea vaporilor prin pâlnia de bachelită. Apa trebuie să fiarbă moderat. Se inspiră astfel vaporii timp de 15-20 minute. Inhalația să se facă seara la culcare. Concomitent, să se ia 100-150 g de miere, în porții mici, care se reține în gură pentru a fi resorbite încet. *Cea mai bună pentru consum este mierea cristalizată (zaharisită).* Cura durează 20 de zile, și, în cazuri rebele, chiar 30-50 de zile. Cura de tratamente include, în medie, 30 de inhalații. Când există aparate speciale pentru aerosoli, soluția se prepară cu apă distilată, în proporție de 50 %, iar la cei ce manifestă sensibilitate față de miere, se fac soluții și mai diluate de 5-10 %. Soluția se păstrează într-un vas de sticlă închis ermetic, la întuneric și răcoare. În aparatul de aerosoli se introduc 15-20 ml de soluție și se inspiră liniștit, prin nas sau gură. Ședința durează 20 de minute. Se fac două ședințe pe zi, una dimineața și alta seara.

• *Soluție proaspătă, 50 %, de miere în apă distilată'.* Se înmoaie tampoane de tifon sau vată, care se introduc în ambele nări. După două ore se observă o eliminare abundentă a secreției nazale.

• *Soluție alcoolică, 10 %, de propolis.* Se prepară astfel: propolisul se sfarmă în părticele mici. 10 g de propolis pisat se pun în alcool de 96 °, într-o sticlă brună. Se agită timp de 30 de minute. Pe sticlă se lipește o etichetă cu data preparării și se păstrează la întuneric. Din când în când, amestecul trebuie agitat. După cinci zile, amestecul se filtrează prin tifon. Se pun 2-3 picături în fiecare nară.

• *Pentru desfundarea nărilor:* soluție de *apă caldă sărată* (15 g de sare la 1 litru de apă caldă). Se aspiră apa caldă sărată pe nas și se scoate pe gură. Se trece apoi la exerciții respiratorii pe nas, de la 2-10-15 minute, în mod treptat.

• Se pune o *linguriță rasă de bicarbonat de sodiu* într-o farfurie adâncă cu apă caldă la temperatură suportabilă. Se bagă complet nasul în apă și se inspiră până ce apa trece în gură, după care se aruncă afară. Se procedează astfel până la terminarea apei din farfurie. Să se execute de două ori pe zi, dimineața și seara.

RINITE ȘI RINO-SINUZITE ALERGICE

Rinitele și rino-sinuzitele sunt boli inflamatorii ale mucoaselor nazale și ale sinusurilor, date de diferiți alergeni. Pot fi periodice, sezoniere și aperiodice (perene). Alergenii mai importanți, ce le cauzează, sunt: *polenul, praful de casă, fulgii atmosferici, părul, praful defăină, praful din cereale* etc.

Se manifestă prin congestie nazală (nas înfundat), strănut în salve, rinoree seroasă sau sero-mucoasă, prurit nazal și al gâtului, prurit conjunctival, lăcrimare, oboseală, iritabilitate, depresiune, tuse.

Indicații: ceaiuri, inhalații, spălaturi nazale, presopunctură, acupunctura, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Flores Millefolii* (coada șoricelului). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la cană. Se poate folosi și sub formă de inhalații, de două ori pe zi și ca spălaturi nazale.

• *Ribes nigrum L.* (muguri de coacăz negru). Are o acțiune net antialergică. Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

Macerat glicerinat'. 50-100 g de muguri la 1 litru de apă în clocot, care conține și glicerina, 10 %. Se iau 20-30 picături, puțin înainte de culcare, dizolvat extemporaneu într-un pahar cu apă.

• *Herba Violae tricoloris* (trei frați pătați). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană. Sau infuzie concentrată, cu patru linguri la cană. Se ia câte o lingură la trei ore. Se poate folosi și sub formă de inhalații și spălături nazale.

Presopunctură și acupunctură

• Se va masa punctul numit *Fundul văii - IG_4 -*, care se află la unirea celor două oase, din prelungirea degetului mare și arătător de la mână. Se va face masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, total 10 ședințe pe serie.

• Se va masa punctul numit *întâlnirea miresmelor - IG_{20}-*, care se află în apropierea aripilor nasului. Se recomandă masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, 1-2 ședințe pe zi, total 10 ședințe pe serie.

• Se va masa punctul *Mlaștina vânturilor* - VB_{20} - , când guturaiul este însoțit de febră. Acest punct se află pe ceafă, pe linia orizontală ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele occipitale. Se face masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, de două ori pe zi, total 10 ședințe pe serie.

în rinita alergică

• Se va masa punctul *Asaltul suprem - F_3 -,* care se află pe fața dorsală a labei piciorului, în unghiul format de prelungirea celor două oase ale degetelor unu și doi. Se face masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, de două ori pe zi, total 10 ședințe pe serie.

• Masaj al punctului denumit *Izvorul de la cotitură - F_8 -,* situat deasupra extremității interne a plicei de flexie a genunchiului. Se face masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, două ședințe zilnic, total 10 ședințe pe serie.

Electroterapie

• *Galvanizări* sub formă de guler, durata de 20-30 minute pe ședință, intensitate 5-10 mA, total 10-15 proceduri pe serie.

• *Ionizări endonazale* cu clorură de calciu, 10 % sau zinc, 1-2 %, intensitate 1-5 mA, durata 10-15 minute, total 10-15 ședințe pe serie, cu rezultate foarte bune.

• *Raze ultraviolete.* Se iradiază fiecare narină în parte prin intermediul unui dispozitiv special; durata iradierii este de 2-3 minute, zilnic sau la două zile o ședință, total 10-12 ședințe pe serie.

• *Iradieri cu ultraviolete,* pe regiunea tălpilor, 2-5 minute, în total 10-15 iradieri pe serie.

• *Ultraviolete generale,* în doze crescânde, până la 10 minute, plus 10 pe fața posterioară și anterioară a corpului și apoi descrescând până ce se ajunge iarăși la un minut, plus un minut, în total 20 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• In stațiunile: *Băile Govora, Olănești, Călimănești-Căciidata, Heradane, Mangalia, Nicolina (Iași), Săcelu.* Sunt indicate apele sulfuroase.

RINITE CRONICE CATARALE HIPERTROFICE

Se caracterizează printr-o degenerare a mucoasei nazale, de tip edematos polipoid. Mucoasa nazală, mai ales la nivelul cornetului inferior, se îngroașă, devine albicioasă-albăstruie, neregulată și astupă fosele nazale. La început, obstrucția nazală apare la o singură nară, în special la poziția culcat, apoi devine bilaterală și permanentă. Bolnavul se plânge de uscăciune a gurii, a nasului, are mirosul și auzul scăzut, sforăie în somn.

Indicații: ceaiuri, inhalații, spălaturi nazale, apiterapie, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Thymus serpyllum L.* (cimbrișor, cimbru de câmp) și *Thymus vulgaris L.* (cimbru de grădină). Se folosesc ca dezinfectante și antiseptice ale căilor respiratorii. Dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă fierbinte, se beau 2-3 căni pe zi.

Inhalații, cu 1-2 linguriță la 200 ml apă fierbinte, care se introduce în vasul pentru inhalații.

Spălaturi nazale. Se pune infuzia într-o farfurie adâncă. Se introduce nasul și se inspiră, la temperatură suportabilă, 35-37 °, până ce ajunge în gură și apoi se aruncă afară. Se pot face de două ori, dimineața și seara. Se continuă până la ameliorare și vindecare.

• *Lavandida angustifolia MUL* (levănțica). Conține ulei volatil antiseptic, dezinfectant și antispasmodic. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriță la 250 ml de apă clocotită. Se poate folosi și la inhalații.

• *Flores Chamomiîlae* (flori de mușețel). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie cu o linguriță de flori la 200 ml de apă clocotită. Se poate folosi și ca inhalații și spălături nazale, cu două linguriță de flori la 200 ml de apă în clocot.

• *Rosniarimis officinalis L.* (rozmarin). Are efecte bacteriostatice pe un mare număr de germeni. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă. Se folosește și sub formă de inhalații, de două ori pe zi.

Apiterapie

• *Propolis, unguent* 20 %, în vaselină. Se ung nările de două ori pe zi.

• *Propolis, soluție în glicerină.* Se amestecă 30 g de propolis fărâmițat cu 100 g de alcool de 96 °. Se lasă soluția timp de șapte zile, agitând-o din când în când și apoi se filtrează prin tifon. Se amestecă o parte din această soluție, cu două părți glicerină. Se badijonează mucoasele nărilor, de 1-2 ori pe zi, timp de 10-15 zile.

• *Propolis, soluție alcoolică 10 %.* Se folosește sub formă de picături (o parte soluție, cu o parte apă distilată). Se pun 3-5 picături în fiecare nară, de două ori pe zi.

• *Fagure de miere, bucăți.* Să se mestece câte o bucată, de trei ori pe zi, apoi se înghite. Când nasul s-a desfundat, se va consuma numai o dată pe zi, timp de două săptămâni.

• *Soluție proaspătă de miere* 50 % în apă distilată. Să se păstreze într-un vas închis ermetic, ținut la întuneric și răcoare. Se folosesc tampoane de tifon sau de vată înmuiate în soluție, cu care se tamponează nările, de două ori pe zi, dimineața și seara, timp de cel puțin 20 de zile, până la ameliorare sau chiar vindecare.

Electr o terapie

• *Ultrasunete* frunte - ceafă, dozele I și II, durata ședinței 5-10 minute; total 10 ședințe pe serie.

• *Aplicații de nămol* pe față la temperatura de 42-45 °, timp de cinci minute; total 10-15 proceduri pe serie.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate stațiunile: *Băile Govora, Călimănești-Căciulata, Herculane, Ma?igalia, Nicolina* (Iași), *Săcelu* și *Strunga.*

RINO-FARINGITA SI FARINGITA ACUTĂ SI CRONICĂ

Faringita este inflamația acută sau cronică a mucoasei faringiene produsă de virusuri sau microbi. Când cuprinde și mucoasa nazală se numește *rino-faringită.* Poate să îmbrace mai multe forme:

• *Faringita eritematoasă roșie,* frecventă la bolnavii operați de amigdale; de origine virotică. Se manifestă prin febră, stare de oboseală, senzație de arsură și uscăciune a gâtului, a nasului, dureri la înghițit, ușoară răgușeală, uneori tuse.

• *Faringita pultacee,* produsă, de obicei, de microbi (mai ales, de streptococi). Prezintă depozite albe la nivelul foliculilor limfatici. Febra și alterarea stării generale sunt mai accentuate. Sunt indicate: ceaiuri, apiterapie, tratament balneoclimateric.

• *Flores Chamomiîlae* (flori de mușețel). Infuzie (două căni pe zi), inhalații și gargară, de 2-3 ori pe zi.

• *Glycyrrhiza glabra L.* (lemn dulce). Macerat la rece, cu o jumătate de linguriță de plantă pisată (rădăcină) la 200 ml apă. Se bea în cursul unei zile. Se mai poate folosi sub formă de gargară și inhalații de 2-3 ori pe zi. *Este contraindicat, sub formă de ceaiuri, la hipertensivi.*

• *Quercus robur L.* (stejar). Decoct, cu două linguriță de coajă, la 200 ml apă. Se fierbe 20-30 de minute. Se beau două căni pe zi. Se poate folosi și sub formă de gargară, din trei linguriță la 200 ml apă. Se fierbe și se folosește la temperatura suportabilă, de 2-3 ori pe zi.

• *Origanwn vulgare L.* (șovârv). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu 15 g de plantă la 200 ml apă clocotită.

Apiterapie

• *Propolis,* soluție alcoolică 10 %. Se pun 10 picături la o ceașcă de ceai de mușețel. Se face de două ori pe zi gargară și se înghite.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate stațiunile: *Băile Govora, Călimănești-Căciulata, Herculane, Mangalia, Nicolina (Iași), Săcelu* și *Strunga.*

RINITA HIPOTROFICĂ ȘI ATROFICĂ - OZENA

Se caracterizează prin atrofia mucoasei nazale și prezența de cruste cu miros respingător. Se întâlnește mai ales la femei, la vârsta pubertății. Cauzele sunt neprecizate.

Se indică: spălaturi nazale, apiterapie, electroterapie, tratament balneoclimateric.

• *Spălaturi nazale cu sare* (ser fiziologic). La un litru de apă clocotită se pune o linguriță de sare de bucătărie. Se lasă să se răcească și se toarnă în pumn, aspirându-se soluția pe nas. înmoaie crustele și ușurează dezlipirea lor. Se folosește până ce se dezlipesc crustele.

Apiterapie

• *Propolis,* spray 10-20 %. Să se pulverizeze în fiecare nară, de două ori pe zi, dimineața și seara.

• *Propolis, pomăda* 20 %. Se ung zilnic cele două nări, la o oră după folosirea sprayului.

• *Propolis, soluție în glicerina.* Se amestecă *propolisul* **fărâmițat** (30 g) cu 100 ml de alcool de 96 °. Se lasă soluția timp de șapte zile, agitând-o din când în când, și apoi se filtrează prin tifon. Se păstrează într-o sticlă brună. O parte din această soluție se amestecă cu două părți de glicerina, adică 1 cm^3 de soluție de propolis cu 2 cm^3 de glicerina. Se înmoaie tifonul în această soluție și se înfundă nările timp de 15 minute. Se repetă chiar de două ori pe zi, până la completa vindecare.

Electroterapie

• *Ionizări endonazale,* cu iodură de potasiu 2-3 %, cu o intensitate de 1-5 mA, durata de 15 minute; zilnic o ședință; total 15-20 de ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• **In stațiunile:** *Băile Govora, Bazna, Eforie Nord, Mangalia, Slănic Moldova, Techirghiol.*

FARINGO-AMIGDALITA

Este inflamația amigdalelor, a mucoasei faringiene și a țesutului limfatic din jurul lor. Ganglionii maxilari și cervicali pot fi ușor măriți și dureroși. Debutul acestei boli este brusc, cu frison, febră mare și dureri în gât. Fundul gâtului și amigdalele sunt roșii, cu depozite izolate de exudat albicios (puroi), alteori cu depozit alb-cenușiu, acoperind suprafața amigdalelor, formând o falsă membrană.

Indicații: ceaiuri, gargare, electroterapie, presopunctură și acupunctura, tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Flores Chamomillae* (flori de mușețel). Este un puternic antiseptic, bactericid, antiinflamator, anestezic. Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 200 ml apă, făcându-se concomitent și gargară.

• *Salvia officinalis L.* (salvie). Are acțiune antiseptică și bacteriostatică. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 100 ml apă în clocot. Sau infuzie, cu cinci frunze la 100 ml apă clocotită, care se folosește ca gargară, de mai multe ori pe zi. Se poate folosi și în combinație, o linguriță de salvie și o linguriță de flori de mușețel.

• *Geum urbanum L.* (cerențel). Are acțiune antiseptică, dezinfectantă și calmantă. Decoct, cu două linguriție de

rădăcină mărunțită la 300 ml de apă rece. Se fierbe 30 de minute și se folosește în trei reprize, numai după mesele principale. Decoct, cu trei linguriță la 300 ml de apă rece. Se fierbe 30 de minute și se folosește sub formă de gargară, de mai multe ori pe zi.

• *Gargară,* din infuzie de *rug de mure, frunze de nuc și petale de trandafiri,* atunci când *amigdalita este însoțită de tuse sâcâitoare.*

• *Gargară,* cu infuzie de ceai de *mușețel,* cu două linguri, plus trei linguriță *de frunze de salvie,* la o cană de 200 ml de apă clocotită, cu care se face gargară până la completa vindecare.

Apiterapie

• *Propolis,* soluție alcoolică 10 %. Se iau câte 10 picături, la o ceașcă de ceai de *mușețel,* de 2-3 ori pe zi. După ce se face gargara, se înghite conținutul. Se face până la vindecare.

• *Rășina de brad.* Mestecarea și sugerea a 20-30 de g de *rășină de brad,* proaspătă, în timpul unei zile, până la vindecare.

Electroțetaptè

• *Unde scurte,* latero-cervical, doze I și II; durata unei ședințe cinci minute; total patru ședințe, cu rezultate foarte bune.

Presopunctură și acupunctură

• Se masează punctul denumit *Perlă prețioasă* ~VC_{31} - care se află pe marginea scobiturii sternului, prin tonifiere (înșurubare), în sensul acelor de ceasornic, timp de cinci minute; de două ori pe zi; total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• In formele cronice, sunt indicate stațiunile: *Băile Govora, Călimănești-Căciulata, Herculane, Mangalia, Nicolina-Iași, Săcelu, Strunga.* Sunt indicate apele sulfuroase.

RiNO-SINUZITA

Este inflamația mucoaselor nasului și sinusurilor. Poate fi acută, cronică, purulentă sau nepurulentă, cataralâ. De obicei, este o complicație a gripei, a guturaiului, a rujeolei, a scarlatinei.

Se manifestă cu: cefalee, dureri frontale, deasupra orbitelor, uneori tumefacția pleoapelor superioare, dureri maxilare, ale obrazului, ale dinților, astuparea nasului cu secreții mucoase sau purulente (din nara corespunzătoare de partea sinusului bolnav). Uneori apare febră și stare generală proastă.

Indicații: ceaiuri, inhalații, apiterapie, electroterapie, presopunctură și acupunctura, tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Flores Chamomillae* (flori de mușețel). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită.

Inhalații, cu două linguriță de flori la 200 ml apă în clocot. Se fac două inhalații pe zi.

• *Salvia officinalis L.* (salvie). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 100 ml de apă în clocot.

Inhalații, cu două linguriță de frunze la 100 ml apă clocotită. Se fac două inhalații pe zi.

• *Lythrum salicaria L.* (răchitan). Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă în clocot.

• *Viola tricolor L.* (trei frați pătați). Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, o linguriță la 200 ml apă clocotită.

• *Geum urbanum L.* (cerențel). Decoct, cu două linguriță de rădăcină mărunțită la 300 ml de apă rece. Se fierbe 30 minute. Se folosește sub formă de aspirații nazale.

• *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură la cană. Se poate folosi și sub formă de inhalații, câte două pe zi și ca aspirații nazale.

Apiterapie

• *Propolis,* soluție 5 %. Se pun 5 picături cu pipeta în fiecare nară, de trei ori pe zi.

Electroterapie

• *Unde scurte,* fruntе-ceafă sau bilateral pe față; doza I și II; durata 5-10 minute; numărul ședințelor de la 10 la 20; cu rezultate foarte bune.

• *Aplicații cu nămol, în faza cronică,* pe regiunea sinusurilor, simple sau sub formă de nămol electric (cu ajutorul curentului galvanic), la 42-44 °, durata 10-15 minute, în serie de 10-12 ședințe.

Presopunctură și acupunctură

• în *sinuzita frontală* să se maseze punctul *Colina sprâncenelor* ~V_3-, care se află pe linia verticală ce trece prin extremitatea internă a sprâncenelor, la locul său de unire cu pielea păroasă a capului. Se face masaj prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute pe ședință. Total 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• în stațiunile: *Băile Govora, Călimănești-Căciulata, Herculane, Mangalia, Nicolina-Iași, Săcelu, Strunga.* Se folosesc apele sulfuroase.

LARINGITE ACUTE ȘI CRONICE

Laringita este inflamația mucoasei laringiene, datorită unei răceli sau bolilor infecto-contagioase. Laringita cronică poate urma unei laringite acute banale, neglijate și netratate la timp. Variațiile bruște de temperatură, surmenaj vocal, atmosferă umedă sau cu multe pulberi și gaze sunt cauze favorizante. Simptomele sunt: răgușeala care poate merge până la afonie, înțepături, jenă dureroasă, uscăciune a gâtului, tuse uscată.

Se indică: ceaiuri, gargară, inhalații, apiterapie, presopunctură și acupunctura, electroterapie și balneoterapie.

Ceaiuri

Se folosesc plante cu efecte salutare în laringitele acute, care vindecă răgușeala:

• *Althaea officinalis L.* (nalbă mare). Macerat la rece, 30 minute, cu o lingură de rădăcină la 250 ml de apă, la temperatura camerei. După strecurare, se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Se bea, fracționat, în 3-4 reprize, în timpul unei zile.

Decoct, cu 20 g de rădăcină la 250 ml apă rece; se fierbe 10 minute; se folosește sub formă de gargară.

• *Verbascum phlomoides L.* (lumânărică, coada vacii). Se beau două căni pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu o linguriță de flori la 200 ml apă în clocot.

• *Tussilago farfara L.* (podbal). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 15 g de frunze sau flori la 200 ml apă în clocot. Se poate folosi și sub formă de gargară.

• *Papaver rhoeas L.* (macul de câmp). Petalele florilor se folosesc ca infuzie, cu o linguriță la 200 ml apă clocotită. Se bea fracționat în timpul unei zile. Se face gargară cu ceaiul călduț.

• *Pulmonaria officinalis* L. (plumânărica). Se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale, dintr-o infuzie, cu o lingură de frunze la 200 ml apă clocotită. Se poate folosi și sub formă de gargară.

. • *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichenul de piatră). *Este un puternic antibiotic.* Se beau trei căni pe zi, reci, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se fierbe 5 minute și se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu.

• *Amica montana L.* (arnică). Infuzie, cu două linguriițe de flori la 200 ml apă în clocot, cu care se face gargară la 3-4 ore, atât în laringitele acute, cât și în cele cronice.

• *Inhalații* cu plante medicinale în amestec: *mușețel, levănțică, cimbru, cimbrișor si rozmarin.* Pentru a se obține o mixtură, plantele se amestecă în mod egal. Două linguri din acest amestec se folosesc pentru infuzie, cu un litru de apă fierbinte, într-un vas cu gura largă, deasupra căruia se așează un cornet perforat. Pacientul, cu un cearceaf sau un prosop, își acoperă capul și aspiră vaporii degajați. Se fac două inhalații pe zi, dimineața și seara.

• *Răgușeala* trece cu amestec *de: frunze de podbal, rădăcină de nalbă și flori de lumânărică,* din care se face o infuzie. Se ia din această infuzie câte o lingură, din oră în oră, până ce trece răgușeala.

• *Ulei de brad și ulei de levănțică.* Inhalație cu câteva picături de ulei turnat în apa fierbinte. Se fac două inhalații, dimineața și seara.

Apiterapie

• *Propolis.* Soluție alcoolică 20-30 %. Se iau 15-30 de picături, înainte de mese, într-un păhărel cu apă sau lapte. Se fac două inhalații, dimineața și seara.

• *Proposept.* Se sug 5-6 tablete pe zi sau se mestecă în gură câte 5 g de propolis pe zi. Se folosește până la vindecare.

• *Mierea zaharisită.* Se suge câte 30-50 de g pe zi, ținându-se mai mult timp în gură. Tratamentul durează 10-20 de zile.

Presopunctură și acupunctura.

• Punctul - *Salt spre cer - VC* $_{22}$ - , care se află deasupra scobiturii osului stern, se masează prin tonifiere (înșurubare), cinci minute pe ședință. Se pot face două ședințe pe zi, total 10 ședințe pe serie.

Electroterapie

• *Ultrascurte,* aplicate pe regiunea laringiană, câte cinci minute, doze oligoterme în faza acută.

• *Unde scurte,* în faza cronică, cu durata de 15-20 minute, doze medii sau calde; 10-15 ședințe pe serie; zilnic câte o ședință.

• *ionogalvanizare*, cu iodură de potasiu 2 %, negativul pe laringe, pozitivul pe ceafă; 5-10 minute; zilnic o ședință; total, pe serie, 10-15 ședințe.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate stațiunile: *Băile Govora, Bazna, Călimănești-Căciulata, Herculane, Mangalia, Nicolina-Iași, Săcelu, Slănic Moldova, Techirghiol și Strunga.*

OTITA EXTERNĂ

Este un proces inflamator localizat la urechea externă. Se poate prezenta fie sub forma unei inflamații a tegumentului conductului auditiv extern, fie sub forma unei eczeme acute sau cronice.

Una din cele mai neplăcute și frecvente afecțiuni este *furunculul conductului auditiv* extern. Se datorează proastei deprinderi de a se scărpina în ureche cu diferite obiecte murdare. Se manifestă prin dureri puternice și senzație de asurzire.

Se indică apiterapie.

Api terapie

• *Propolis,* alifie 20 %. Se înfășoară un băț cu puțină vată și se unge conductul auditiv, de două ori pe zi.

• *Propolis, soluție alcoolică* 5-7 %. Se pun 5-10 picături în conductul auditiv, de trei ori pe zi sau se îmbibă un tampon de vată în soluție, care se înfundă în conductul auditiv extern, de două ori pe zi, dimineața și seara.

OTITA MEDIE ACUTĂ

Este inflamația acută sau cronică a urechii (casa timpanului). Inflamația poate fi supurativă *(otita medie supurată)* sau nesupurativă *(otita medie catarală).*

Este determinată de infecții de vecinătate, de regulă din nas și gât. începe cu durere, cu senzație de zvâcnituri, scădere a auzului, febră, frisoane, stare generală proastă. După 1-3 zile, timpanul se perforează și se scurge puroiul. O dată cu aceasta, durerea scade sau dispare.

Se indică *comprese calde* și *apiterapie.* Local, contra durerii, se indică căldură sub formă de săculeți cu *mălai* sau *sare caldă.*

Apiterapie

• *Propolis,* soluție alcoolică de 5 %. Se pun 10 picături, de trei ori pe zi, în conductul auditiv, iar seara, la culcare se

introduce în conductul auditiv al urechii bolnave o meșă de tifon înmuiată în soluție alcoolică de 10 %. Tratamentul durează 10-15 zile.

OTITA MEDIE SUPURANTĂ CRONICĂ

Rezultă din cronicizarea unei otite medii acute. Poate îmbrăca o formă simplă, ușoară sau forma obișnuită, cu o evoluție mai serioasă.

Forma simplă se manifestă printr-o scurgere gălbuie, nemirositoare, formând uneori coji în conduct și producând scăderi ale auzului.

Forma obișnuită a otitei cronice se manifestă prin dureri în ureche, ce apar în perioade de acces și o senzație de greutate care apare în jumătate respectivă de cap, mai ales noaptea. Bolnavul are o scurgere din ureche și o scădere a auzului. Urechea este plină cu secreție purulentă, uneori grunjoasă, amestecată cu sânge, murdară și foarte urât mirositoare.

Se indică apiterapie și electroterapie.

Apiterapie

• *Propolis,* soluție alcoolică de 5-7 %. Se pun 10 picături în urechea bolnavă, de trei ori pe zi.

• *Propolis,* soluție alcoolică 30 %. Se îmbibă o meșă de tifon și se pune seara, la culcare, în ureche. Se face tratament 10-15 zile, până la completa vindecare.

Electroterapie

• *Unde scurte,* biauricular, doza I și II; 5-10 minute; 10 ședințe pe serie; zilnic câte o ședință.

SURDITATEA (SURDITATE PRIN OTOSCLEROZĂ)

Surditatea este frecvent întâlnită în bolile de urechi, fiind de trei tipuri: surditate de transmise, de percepție și surditate mixtă.

1. Surditatea de transmisie este atunci când bolnavul aude rău vocea șoptită, dar aude vocea de conversație sau aude mai prost sunetele groase. Se produce prin obstacole situate la nivelul urechii externe (dop de cerumen, stenoză înnăscută sau cicatriceală a conductului, nedezvoltarea oaselor auditive sau otitei medii).

2. *Surditatea de percepție* este provocată de leziuni ale urechii interne (melc) sau ale căilor nervoase auditive. Bolnavul aude slab vocea de conversație, iar vocea șoptită nu o aude. Nu se aude pe sine și de aceea vorbește cu voce tare. Sunetele subțiri sunt auzite mai prost decât cele joase.

3. *Surditatea de tip mixt* este întâlnită în boli care interesează și urechea medie și urechea internă. Bolnavul aude rău și vocea șoptită și pe cea de conversație. Surditatea prin traumatism sonor este produsă în urmă expunerii urechii la zgomot intens, de lungă durată: cazangii, nituitori etc.

4. Otoscleroză este un proces de osificare progresivă a labirintului. Se manifestă prin zgomote sub formă de vâjâituri, pocnituri, fâsâituri și scăderea auzului. Se manifestă în jurul vârstei de 50 de ani, mai ales la femei. începe mai întâi la o ureche, dar curând apare și la cealaltă..Bolnavii vorbesc șoptit.

Se indică apiterapie, presopunctură și acupunctura.

Apiterapie

• *Propolis,* soluție alcoolică 30-40 %, în amestec cu *ulei de măsline* sau de *porumb,* în proporție de 1/4. Se agită bine înainte de aplicare. Se introduce în ureche o meșă de tifon, îmbibată în această emulsie la copiii mai mari de cinci ani, seara, pentru 10-12 ore, 10-40 de aplicații, iar la adulți, o dată la două zile pentru 36 de ore, în total 10-12 aplicații.

Presopunctură și acupunctură

• Punctul *Fereastra cerului* - IS_U - care se află pe linia orizontală ce trece prin unghiul maxilarului inferior, la

întâlnirea sa cu mușchiul sternocleidomastoidian. Se masează, prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minte; două ședințe pe zi; total 10 ședințe pe serie.

• La *zgomote în urechi* se masează același punct, însă prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute; zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

XII. BOLILE DE OCHI

KERATITA ȘI ULCERUL CORNEAN

Keratita este inflamația corneei, care devine tulbure, își pierde luciul, conjunctiva este congestionată. Suferindul are dureri, vedere încețoșată, lăcrimare și fotofobie. Cauzele externe: *herpesul cornean, ulcerul serpiginos, supurația corneană.* Pătrunderea microbilor în cornee se face în urma unui traumatism, alteori leziunea corneană este secundară unei conjunctivite.

Apiterapie

• *Miere de albine,* soluție 30 % în apă distilată. Se pun câte trei picături în fiecare ochi. După 12 zile de tratament, durerile și celelalte fenomene neplăcute, dispar.

CONJUNCTIVITA

Boală oculară foarte frecventă (în special ales la copii), caracterizată printr-o inflamație a mucoasei conjunctive. Este cauzată de microbi obișnuiți sau de microbi ce îmbolnăvesc cu predilecție conjunctiva. Fumul, praful, gazele toxice, sunt factori favorizanți. Bolnavul se plânge de usturimi, senzație de arsură și de „nisip în ochi", mâncărimi, înțepături.

Conjunctivitele pot fi catarale, purulente, pseudomembranoase, nodulare și eruptive.

Se indică: tratament profilactic, infuzii, comprese, instilații oculare, apiterapie.

Tratament profilactic

• Aplicarea cu strictețe a regulilor de igienă individuală.

• La bolnavi sunt necesare măsuri speciale pentru ca secreția de la ochiul bolnav să nu ajungă la ochiul sănătos și la alte persoane din jur.

• Pentru aceasta, bolnavul se va spăla pe mâini, de mai multe ori pe zi.

• Va avea prosop, pernă și batistă strict individuale.

Sunt indicate plantele medicinale sub formă de comprese și spălaturi oculare.

Comprese și băi oculare

• *Florcs Chamomillae* (flori de mușețel). Este anestezic, antiinflamator, antiseptic și bacteriostatic. Infuzie, cu două linguriță la 200 ml apă clocotită. Se folosește sub formă de comprese și băi oculare.

• *Focniculum vulgare MUL* (fenicul). Este antiseptic, antiinflamator. Infuzie, cu două linguriță de fructe zdrobite la 200 ml apă clocotită. Se folosește sub formă de comprese.

• *Plantago lanceolata L. P. major* L., *P. media L.* (pătlagina). Este un bun antiseptic. Infuzie cu o lingură de frunze la 200 ml apă clocotită. Se folosește sub formă de comprese și băi oculare.

• *Melilotus officinalis L.* (sulfină). Este antiseptic, calmant, antiinflamator. Infuzie, cu două linguriță de flori la 200 ml apă clocotită. Se poate folosi sub formă de comprese și băi oculare și instilații în ochi.

Apiterapie

• Propolis, soluție 5-10 % în apă caldă. Se pisează propolisul uscat într-un mojar, apoi se dizolvă în apă caldă. Se obține o soluție gălbuie-brună, care se filtrează prin tifon sau filtru de cafea. Se pun câte 3-5 picături din această soluție în fiecare ochi. Ustură puțin, dar e suportabil.

PRESBIȚIA

Este o stare instalată odată cu vârsta de 40-45 de ani, manifestată prin diminuarea progresivă a amplitudinii acomodative, având ca substrat pierderea elasticității cristalinului.

Se indică: ceaiuri, instilații oculare.

Ceaiuri

• *Vaccinium myrtillus L.* (afin). Infuzie, din frunze, cu două linguriță la 500 ml de apă călduță. Se bea călduț, în trei reprize, sau decoct, dintr-o lingură de fructe zdrobite la 250 ml de apă, care se bea în cursul zilei.

• *Buxiis sempervlrens* L. (cimișir). O mână de frunze și crenguțe (20-30 g), tocate cât se poate de mărunt, se pun în 250 ml de alcool de 90 °. Se lasă șase zile la macerat, într-un borcan de sticlă, legat cu celofan și apoi se strecoară prin tifon. Se bea o linguriță, dimineața, pe nemâncate, o dată pe zi.

• *Apium graveolcns L (felina).* Decoct din rădăcină rasă, 10 %. Se picură câteva picături sau se tamponează ușor cu tampon curat.

XIL BOLILE STOMATOLOGICE

CARIA DENTARĂ

Este o boală comună caracterizată prin distrugerea dintelui, din afară, înăuntru. Prin creșterea cantităților de dulciuri cu zahăr alb în alimentația populației din țara noastră, caria dentară ajunge la 85-90 % din populație.

Tratament profilactic

• Igiena bucală prin periaj, de trei ori pe zi, după fiecare masă, cu paste de dinți ce conțin substanțe abrazive, antiseptice și substanțe antienzimatice (fluor).

• După periaj cu pasta de dinți se indică o spălare cu apă călduță, amestecată cu mălai.

• Să se evite zahărul și, în general, zaharoza.

• Să se consume numai glucoza și fructoză.

Api terapie

• *Apa de gură cu propolis, Floral* (produs apicol), care se procură de la magazinele apicole (produs dezinfectat, antifermentativ, deodorizant și bactericid). Sunt distruși streptococii. Se pun 30-40 de picături într-un pahar cu apă de 100 ml, cu care se clătește gura, timp de 1-2 minute, după fiecare periaj cu pasta de dinți.

GINGÎVITA

Inflamație a mucoasei gingivale. Printre cauzele locale sunt: întreținerea neigienică a cavității bucale, depunerea tartrului dentar, proteze lucrate incorect. Apare și în bolile acute și cronice ale organelor interne, ale sistemului nervos, în tulburări metabolice, în tulburările glandelor cu secreție internă.

Indicații: gargare și spălaturi cu infuzii de plante, apiterapie.

Tratament profilactic

• Se recomandă curățirea zilnică a dinților și protezelor.

Ceaiuri

• *Flores Chamomillac* L. (flori de mușețel). Infuzie cu trei linguri la cană. Se ține și se clătește în gură, călduț.

• *Folium Salviae* (frunze de salvie). Gargară și clătire, cu infuzie, cu două linguriță la 100 ml de apă.

• *Herba Meliloti* (sulfină). Infuzie, cu două linguriță la 100 ml de apă, cu care se clătește în gură și se face gargară.

• *Herba Hyperici* (sunătoare). Infuzie, cu două linguriță la 200 ml de apă, pentru mestecare în gură și gargară.

• *Rhizoma Gei* (rizom de cerențel) în gingivitele sângerânde. Decoct, cu două linguriță la cană. Se ține în gură călduț și se tamponează zonele afectate.

• *Herba Anserinae* (coada racului). Are efect astringent, antiinflamator și sedativ. Spălaturi locale cu infuzie sau decoct, o lingură la cană.

• *Folium Rubifructicosi* (frunze de mur). Gargară, cu infuzie, din două linguri de frunze la o cană de apă.

• *Herba Agrimoniae* (turiță mare). Gargară, cu infuzie din două linguri de plantă la o cană.

• *Ceai pentru gargară (Plafar).*

Apiterapie

• *Apa de gură cu propolis*, *Floral* (preparat Apicola). Se pun, cu pipeta, 30-40 de picături într-un pahar cu apă de 100 ml,

cu care se clătește gura de mai multe ori, ținându-se în gură 2-3 minute. Se poate folosi și prin tamponare cu vată.

STOMATITELE

Sunt boli inflamatorii ale mucoasei bucale, manifestate prin: congestie, tumefiere, dureri și uneori ulcerații, vezicule sau depozite murdare, alb-cenușii, de fibrină precipitată. Sunt cauzate de diferite viroze, microbi saprofiți, ce trăiesc în mod obișnuit în gura fiecărui om. Se instalează ori de câte ori rezistența organismului scade, ca în bolile infecto-contagioase (scarlatină, pojar, etc). în bolile de sânge, în intoxicații. Se manifestă, la început, printr-o salivație abundentă, care curge printre buze, deoarece nu se poate înghiți din cauza durerilor pe care le produc mișcările limbii. Mucoasa este congestionată și dureroasă la orice atingere. Pe această mucoasă apar ulcerații sau vezicule.

Se indică: gargară cu plante medicinale, apiterapie.

Ceaiuri

• *Flores Chamomillae* L. (flori de mușețel). Gargară, cu infuzie, din trei linguri la cană, la care se adaugă patru grame de acid boric.

• *Folhim Salviae* (frunze de salvie). Gargară, cu infuzie, din două linguriță la 100 ml de apă. Este mai eficient dacă se adaugă și mușețel.

• *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Gargară, cu decoct, din trei linguri la cană.

• *Folium Rubi fructicosi* (frunze de mur). Gargară și mestecare în gură, cu infuzie, din două linguri la cană.

• *Folium Plantaginis* (frunze de pătlagină). Gargară și mestecare în gură, cu infuzie, din două linguri la cană.

• *Folium Urticae* (frunze de urzică). Gargară, cu infuzie și mestecare în gură, cu două linguri la cană.

• *Herba Agrimoniae* (turiță mare). Gargară, cu infuzie sau decoct, cu două linguri de plantă la cană.

• *Cortex Salicis* (coajă de salcie). Gargară și mestecare în gură, cu decoct, preparat din 4-5 linguri la cană. Efectul crește prin asociere cu *pelin, mușețel, coada șoricelului,* câte o lingură din fiecare.

• *Ceai pentru gargară (Plafar).*

Apiterapie

• *Apa de gură cu propolis, Floral* (preparat Apicola). Se pun 30-40 de picături într-un pahar cu apă, de cea 100 ml, cu care se clătește gura, de mai multe ori, ținându-se în gură 2-3 minute.

ABCESUL DENTAR

Este o inflamație circumscrisă, cu punguță de puroi în jurul dintelui afectat. Mucoasa bucală se bombează în dreptul unui dinte, ca un bob de mazăre, unde și mucoasa este congestionată. Se acuză dureri la acest nivel, ce devin foarte mari la palparea cu degetul. Mai întâi se infectează pulpa dintelui *(pulpită),* apoi vasele și nervii pulpari se necrozează și canalul dentar este invadat de microbi *(gangrena pulpară).*

Se indică: gargară cu plante medicinale, apiterapie care este salutară, presopunctură, acupunctura.

Ceaiuri

• *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Infuzie caldă, cu o lingură de flori la cană. Se ține în gură 2-3 minute, repetându-se la fiecare oră.

• *Flores Chamomillae* (flori de mușețel). Infuzie caldă, din trei linguri de flori la cană. Se ține în gură cinci minute și se repetă la interval de o oră.

• *Radix Symphyti* (rădăcină de tătăneasă). Se ține în gură decoctul, din 4-5 linguri la cană, câte cinci minute. Se repetă la fiecare oră. Are acțiune cicatrizantă și antiinflamatoare.

• *Rhizoma Gei* (rizom de cerențel). Decoct, cu două linguriță

la o cană, cu care se fac spălaturi locale. Se pot pune, local, tampoane cu vată sau tifon îmbibate cu acest decoct.

• *Herba Hyperici* (sunătoare). Calmează durerile dentare. Gargară și mestecare în gură, cu infuzie, din două linguri de plantă la 200 ml de apă.

Apiterapie

• *Apa de gură cu propolis, Floral.* Se pun câte 30-40 de picături într-un pahar de apă, de 100 ml, cu care se clătește gura de mai multe ori.

• *Propolis spray (Apicola).* Să se spreieze locul cu abcesul de 2-3 ori pe zi sau se spreiază un tampon de vată, care se pune pe locul respectiv și se ține în gură cât mai mult, până la dispariția fenomenelor.

Presopunctură și acupunctura

• Punctul *Agățat pe țeastă- VB*$_5$ - care se află pe tâmple, în unghiul format de inserția părului, deasupra sprâncenelor, se va masa prin dispersie, în sensul deșurubării, timp de cinci minute; două ședințe pe zi; până la încetarea durerilor de **dinți.**

APTELE

Sunt erupții formate de vezicule ce apar pe mucoasa bucală, limbă, faringe. Produc dureri, salivație abundentă, febră. Este o viroză dată de un virus care provine de la animale (bovine, ovine) și se transmite de la ele prin lapte, unt și carnea animalelor bolnave.

Indicații: gargare cu plante medicinale, apiterapie.

Ceaiuri

• *Folium Salviae* (frunze de salvie). Gargară, cu infuzie, din două linguriță la 100 ml de apă, de mai multe ori pe zi.

• *Herba basilici* (busuioc). Gargară și mestecare în gură, cu

infuzie, din două linguriță la 100 ml de apă, de mai multe ori pe zi.

• *Herba Mcliloti* (sulfină). Gargară și mestecare în gură, cu infuzie din două linguriță la 100 ml de apă, de mai multe ori pe zi.

• *Flores Rosarae* (petale de trandafir). Gargară și mestecare în gură, cu infuzie din două linguri la 200 ml de apă, de mai multe ori pe zi.

• *Petale de trandafir macerate în miere:* 100 g de petale se pun într-un vas cu apă în clocot, la foc moale, timp de 1-2 minute. După ce se strecoară, peste lichid se adaugă 650 g de miere de albine. Se folosește, cu deosebit efect, în *aftele* și *micozele bucale ale sugarilor,* tamponându-se, repetat, în cursul unei zile, zonele respective.

Apiterapie

• *Propolis spray (Apicola),* pe un tampon de vată, cu care tamponează zonele bolnave datorate aftelor și micozelor.

PARODONTOZA

Este o boală ce afectează mucoasa gingivală și țesuturile de susținere ale dintelui. Dinții se dezgolesc de învelișul gingival și devin mai sensibili la rece, cald, dulce, decât este smalțul care acoperă coroana dintelui.

Parodontoza este dată de boli generale: hipertiroidie, sindrom Simonds, senescentă.

Cel mai indicat este propolisul.

Apiterapie

• *Propolis.* Să se mestece zilnic în gură 4-5 g de *propolis,* care apoi se înghite. Se consumă zilnic până la ameliorare și chiar vindecare.

• *Proposcpt* (preparat apicol). Se sug zilnic câte 4-6 tablete pe zi.

• *Tinctură de propolis.* 20-30 %, de trei ori pe zi, câte 40 de picături, într-un pahar cu apă de 100 cm^3. Se clătește și se ține

în gură cinci minute, apoi se înghite. Din aceeași tinctură cu apă, se tamponează gingiile și tampoanele se țin în gură cât se poate suporta. Se repetă zilnic, până la completa ameliorare.

PULPITA

Este o inflamație care poate fi provocată de microbi care pătrund în pulpa dentară, mai frecvent prin smalțul dentar și dentină, distruse de caria dentară sau de iritanți chimici ca fenol, formol, arsenic etc. precum și de traumatismele mecanice ale dintelui (de ruperea coroanei dintelui în apropierea pulpei). Bolnavul are accese de dureri violente care pot iradia de-a lungul ramificațiilor nervilor trigemen.

Se indică: gargare cu plante medicinale, apiterapie, presopunctură și acupunctura.

Ceaiuri

• *Fumăria officinalis* (fumăriță). Decoct, cu o linguriță la o cană. Se clătește gura.

• *Armoracia rusticana (Lam.) G. M. Sch.* **(hrean). O lingură** de hrean ras se fierbe în 100 cm^3 de vin și se clătește, ținându-se în gură.

• *Melissa officinalis L.* (mătăcină, roiniță). Decoct din tulpini și frunze, cu două linguriță la cană. Se clătește, ținându-se în gură.

• *Geum urbanum* L. (cerențel). Decoct, cu trei linguriță la 300 ml de apă rece. Se fierbe 30 de minute. Se clătește gura cu acest ceai.

• *Artemisia dracunculus L.* (tarhon). O linguriță de plantă cu rădăcină pisată la 100 ml de oțet. Se ține în gură și se clătește.

Apiterapie

• *Apă de gură Floral,* cu propolis (preparat apicol). Se pun cu pipeta 30-40 de picături, într-un pahar de apă de 100 ml,

cu care se clătește gura 3-5 minute. Se folosește până ce dispare durerea.

• *Tinctură de propolis,* 20 de g ia 100 ml de alcool de 80-86 °. Se folosește un tampon de vată, îmbibat cu tinctură, care se pune pe caria dureroasă. Se repetă până ce dispare durerea.

Presopunctură și acupunctură

• Punctul numit *Maxilar* - S_3 ~ care se află la unghiul maxilarului inferior, sub linia ce trece prin comisura buzelor, se masează prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute; de două ori pe zi; până la trecerea durerilor.

• Se va mai masa și punctul *Fundul văii* - IG_4 - situat la unirea celor două oase, din prelungirea degetului mare și arătător de la mână. Se masează prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute; de două ori pe zi, până la încetarea durerilor.

XIV. BOLILE DERMATOLOGICE

PIODERMITE

Sunt boli ale pielii, contagioase, date de stafilococi și streptococi. în condiții de neigienă a pielii, microbii pătrund în straturi mai profunde și dau piodermite. Piodermitele date de stafilococi sunt: *foliculita, furunculul, hidrosadenita* etc, iar cele date de streptococ: *impedigo contagios (buba dulce), ectima, erizipelul, zăbălufa, pemfigus epidemic al noului născut și eczema streptococică.*

FOLICULITA

Tratament profilactic

- Curățire cu apă și săpun.
- Dezinfecția pielii când se produc mici răniri.
- Aplicarea imediată a tratamentului.
- Tot preventiv, să se administreze zilnic, câte 3-5 g de *drojdie de bere.*

Se indică: comprese cu infuzie de plante, băi locale și apiterapie.

Ceaiuri

- *Flores Chamomillae* (flori de mușețel). Cataplasme, cu infuzie, din trei linguri la cană.
- *Flores Sâmburi* (flori de soc). Băi locale sau cataplasme, cu infuzie, 40 de g la litru.
- *Herba Convolvuli* (volbură). Cataplasme, cu infuzie, din 50 g la litru.
- *Herba Lamii albi* (urzica moartă, albă). Băi locale, cu infuzie, din 50 de g la litru.
- *Populus nigra L.* (plopul negru). Infuzie din muguri, cu două linguriță la 250 ml de apă, cu care se aplică comprese.

Apiterapie

- *Propolis,* unguent 30 %. Uz extern, de două ori pe zi.

FURUNCULOZA

Este o boală de piele ce se caracterizează prin inflamația acută a pielii și a țesutului subcutanat, provocată de stafilococ. începe printr-o foliculită și formează un nodul de diferite dimensiuni. La început, este tare și foarte dureros; devine, după câteva zile, moale, datorită transformării purulente a conținutului și apoi se sparge, lăsând să se scurgă un puroi galben și o masă de țesut necrozat *(bulbionui* sau *țâțâna).*

Se indică: infuzii, cataplasme, băi, apiterapie.

Ceaiuri

- *Herba et Radix Cichorii* (plantă și rădăcină de cicoare). Infuzie (în cazul părții aeriene), din 10-15 g litru sau decoct (în cazul rădăcinii), din 15-40 de g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.
- *Farina Lini* (făină de in). Calmează durerile, ajută la colectarea și evacuarea puroiului.

Cataplasme din făină de in amestecată cu apă fierbinte, până se face o pastă care se pune între două bucăți de pânză și se

aplică pe furuncul. Se mențin calde permanent, timp de 2-3 ore. Pentru creșterea acțiunii antiseptice se adaugă, la făina de in, și *mușețel* pulverizat.

• *Flores Chamomilîac* (flori de mușețel). Cataplasme, cu infuzie, din trei linguri la cană.

• *Flores Sambuci* (flori de soc). Ajută la colectarea furunculului. Băi locale sau cataplasme, cu infuzie, din 40 g la litru.

• *Folium Malvae* (frunze de nalbă). Ajută foarte mult la colectare, fiind puternic emoliente. Cataplasme, din frunze opărite cu apă și aplicate pe furuncul.

• Rp. *Fructus Cynosbati* (măceș) 30 g
Folium Juglandis (frunze de nuc) 20 g
Folium Urticae (frunze de urzică) 30 g
Herba Violae tricolori$ (trei frați pătați) 20 g

Infuzie, cu o lingură de amestec la o cană. Se beau 2-3 căni pe zi, între mese.

Apiterapie

• *Propolis,* unguent, preparat apicol, 20 % în vaselină. Să se ungă locurile cu furuncule.

• *Propolis spray,* 10 %. Să se pulverizeze locurile bolnave.

INTERTRIGO

Este o afecțiune a pielii dată de streptococi, cu localizare specială acolo unde suprafețele de piele vin în contact una cu alta (sub sâni la femei, interfesier, în axile).

Se indică: ulei de cătină și apiterapie.

• *Ulei de cătină.* Să se ungă locurile bolnave de două ori pe zi.

Apiterapie

• *Propolis* 30 %, **unguent.** Sa se ungă locurile bolnave de două ori **pe** zi.

DERMATOMICOZELE

Este termenul general pentru afecțiunile: *tricofiție, microsporicjavus, epidermofiție inter digitală, pitiriazis versicolor, candidoze, mărgăritărel, vulvo-vaginite, zăbăluța.* **Sunt boli de** piele date de ciuperci, dintre care unele atacă firul de păr *(tricofiția),* iar altele atacă numai pielea, cum este *epidermofiția.* Indicații: ceaiuri, comprese, băi locale și apiterapie.

Ceaiuri

• *Populus nigra L.* (plopul negru). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri la 250 ml de apă. Infuzie sub formă de gargară, comprese și spălaturi vaginale.

Apiterapie

• *Tinctură de propolis.* 20 g de *propolis* la **100 ml** de alcool de 80-86 °. Să se frecționeze de două ori pe zi locurile bolnave. Se iau 40 de picături în 200 ml de apă caldă și, zilnic, de mai multe ori pe zi, să se facă gargară.

• *Alifie de propolis,* 20 %. Să se ungă, de două ori pe zi, părțile bolnave.

ACTINOMICOZA

Este o boală cronică, comună omului și animalelor, răspândită pe tot globul, produsă de o ciupercă numită *Actinomyces bovis,* care pătrunde în cavitatea bucală și invadează osul maxilar inferior și țesuturile învecinate, provocând nodozități care, ulterior, se ulcerează și lasă să se scurgă un fel de puroi ce conține niște grăunțe gălbui caracteristice.

Se indică ceaiuri și apiterapie.

Ceaiuri

• *Populus nigra* L (plopul negru). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie cu o linguriță de muguri la 250 g de apă. Din aceeași infuzie se poate face gargară, de mai multe ori pe zi.

• *Soluție de propolis,* 5 %, 500-1000 ml. Să se bea câte 100 ml, de trei ori pe zi.

Apiterapie

• *Propolis unguent,* 30 %, pansament ce se schimbă de trei ori pe săptămână.

CANDIDOZA

Este o boală cauzată de ciuperca *Candida.* Poate fi localizată pe regiuni sau teritorii de pe piele și mucoase și se poate extinde mult, cuprinzând și organele interne (plămâni, aparatul digestiv).

în gură, pe mucoase, se pot forma plăci albe de diferite dimensiuni *(mărgăritărel),* iar în colțurile gurii se poate forma o plesnitură adâncă, dureroasă, numită *zăbăluță.*

Indicații: ceaiuri, gargare și apiterapie.

Ceaiuri

• *Populus nigra* L. (plopul negru). Infuzie, cu o linguriță la o cană de 250 ml de apă clocotită, care se bea, în același timp făcându-se și gargară.

Apiterapie

• *Propolis soluție,* 30 %, plus apă și miere, în părți egale. Se tamponează locul bolnav, de trei ori pe zi, cu această soluție, iar la sugari, înainte de supt.

ACNEE A

Este dermatoza caracterizată printr-o inflama ție purulentă a foliculului pilo-sebaceu, însoțită de secreția exagerată a glandelor sebacee. Forma ei cea mai obișnuită este *acneea vulgară* sau *polimorfă juvenilă,* care apare la tineri, începând din pubertate (14-15 ani).

O formă mai specială este *acneea rozacee,* întâlnită mai ales la femei după vârsta de 40 de ani. Agentul patogen este stafilococul.

Indicații: cataplasme, spălaturi, tamponaje, băi, apiterapie și tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Plopulus nigra L.* (plopul negru). Infuzie, cu o linguriță de muguri zdrobiți, la 250 ml de apă în clocot. Se folosește sub formă de cataplasme, spălaturi și băi locale.

• *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Infuzie, cu 15-20 g la litru, cu care se fac băi, spălaturi, cataplasme.

Tinctură din 20 de g flori, macerate opt zile în 100 ml de alcool. Se fac comprese cu 10 ml din această tinctură, la 100 ml de apă fiartă și răcită.

• *Herba et radix Cichorii* (cicoarea). Se folosește ca băi, spălaturi și cataplasme, cu infuzie din 20-40 g la litru.

• *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Infuzie din 20-30 g la litru, pentru comprese.

• *Strobuli Lupuli* (conuri de hamei). Infuzie, cu o lingură la 100 ml de apă, pentru comprese.

• *Fraxinus excelsior* L. (frasin). Infuzie, cu două linguriță de frunze la 300 ml de apă clocotită. Se beau câte 100 ml, după cele trei mese principale și, în uz extern, pentru comprese.

• *Herba Violae tricoloris* (trei frați pătați). Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

• *Brassica napus L.* (nap). Aplicații externe cu *napi fierți* și apoi masare ușoară pentru a-și lăsa sucul.

• *Allium porrum* L. (praz). Cataplasme cu frunze fierte, aplicate calde.

• *Lycopersicum esculentum MUL* (tomate). Tamponarea obrazului cu *felii de roșii,* de mai multe ori pe zi, timp de 3-4 săptămâni.

• *Brassica oier aceea L.* (varza albă). Loțiuni cu suc proaspăt.

Apiterapie

• *Propolis,* alifie 20 %. Să se ungă locurile bolnave, de două ori pe zi.

• *Aaieol* (preparat apicol). Se tamponează ușor zona afectată, de 2-3 ori pe zi.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate stațiunile cu ape sulfuroase: *Herculane, Olănești, Călimănești-Căciulata, Mangalia, Pucioasa, Săcehi.*

TUBERCULOZA CUTANATĂ

Este o boală contagioasă, cu localizare la nivelul pielii. La baza îmbolnăvirii stă infecția cu bacilul Koch. Principala sursă de infecție este omul bolnav.

Se prezintă sub mai multe forme: *hipiilus vulgar, șancru tuberculos, ulcer tuberculos, scrofuloderma tuberculoasăverucoasă, lichen scrofulos, tuberculoza spongioasă, eritem indurat Bazin, scrofulodeniia miliară, titberculide.*

Se indică: pansamente, băi locale, apiterapie.

Ceaiuri

• *Herba Chelidonii* (rostopască). Se amestecă 30 g de plantă, mărunțită până la stadiul de pulbere, cu 15 g de *lanolină,* 10 g de *vaselină* și 10 picături de *acidfenic.* Se unge rana, iar pansamentul se ține aplicat trei zile. Se continuă până la vindecare.

• *Gemmae Populi* (muguri de plop). Infuzie, din 20-30 g de muguri la litru, din care se fac băi locale sau se aplică cataplasme, înainte de ungere cu propolis.

Apiterapie

• *Propolis,* unguent 50 %, în strat gros, sub leucoplast sau hârtie cerată, zilnic, până la vindecare.

• *Propolis,* spray, 20 %. Să se pulverizeze locul afectat și apoi să se ungă cu alifia de propolis.

• *Proderm,* soluție concentrată 50 % în alcool de 96 ° (produs apicol). Se folosește prin tamponare și spălare, înainte de ungere cu alifie.

DERMATOZELE

Este termenul general folosit pentru îmbolnăvirile pielii. Pot fi profesionale, precanceroase, microbiene, parazitare, inflamatoare.

PSORIAZIS

Este o boală de piele necontagioasă, caracterizată prin apariția pe piele a unor pete roșiatice, acoperite de niște scuame groase și lucioase. Se poate localiza pe orice parte a pielii, dar mai frecvent, pe suprafețele de extensie ale membrelor superioare și inferioare, pe pielea păroasă a capului și în regiunea coatelor și genunchilor, unde erupția se menține un timp foarte îndelungat. Stratificările masive jenează mișcările și provoacă dureri, mâncărimi, apoi fisuri care sângerează. Cauzele nu sunt încă bine precizate.

Indicații: infuzii, comprese, unguente, cataplasme, apiterapie, electroterapie, și tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Symphytum officinale L.* (tătănească). Are proprietăți antimicotice, fiind un bun cicatrizant, descongestiv și antiinflamator. Se beau 3-4 ceaiuri pe zi, dintr-o infuzie cu o linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml de apă rece, care se fierbe 20-30 de minute.

Comprese, cu decoct din două linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml de apă.

Pentru *băi generale,* se pun 10 linguriță de *rădăcină de tătănească* și se fierb în cinci litri de apă. Se strecoară și se adaugă în baie. Se face zilnic câte o baie, până la vindecare.

Alifie, 20 %, din rădăcină, cu care se ung locurile bolnave, de două ori pe zi.

• *Betula pendula Roth. (B. vcrrucosa Ehrh.)* (mesteacăn). Infuzie din frunze și muguri, pentru cataplasme, 4-5 linguriță la 200 ml apă în clocot. Prin distilarea uscată a cojii verzi se obține gudronul de mesteacăn, cu care se ung părțile afectate.

• *Juglans regia L.* (nucul). Ungere și frecționare a regiunii afectate cu cojile verzi de nucă.

Decoct, din 20 de g de frunze la 200 ml apă, pentru comprese.

Pentru băi se fierb, 15 minute, 100 g de frunze în trei litri de apă. Lichidul rezultat se amestecă cu apa din cadă la 37 °.

• *Huperzia selaga (L.) Martius (Lycopodium selago L.)* (pedicuță, brădișor). Decoct, din părțile aeriene, 20 g la 200 ml apă, pentru comprese pe regiunile respective.

• *Primus dulcis (MM) D. A. Webb. (Amygdalus communis L.)* (migdalul). Ulei de migdale, cu efect emolient.

• *Pidsatilla montana (Hoppe) Rclib. (P. vulgaris MUL)* **(dediței).** Infuzie, cu două linguriță de flori și plantă la 200 ml apă, pentru cataplasme.

• *Chclidonium majus L.* (rostopască). Infuzie, cu o jumătate de linguriță de plantă la 200 ml apă, din care se ia o lingură la trei ore. Aceeași infuzie se folosește și pentru comprese.

• *Quercus petraea (Matt) Liebî* (gorun). Se folosesc gogoșile de pe frunze și se ung părțile bolnave cu negreala din aceste gogoși.

• *Euphorbia agraria M.* B. (laptele câinelui, laptele cucului). Cu sucul scurs din tulpinile tinere se ung părțile afectate.

• *Rubus fruct icos us L.* (mur). Se folosesc 2-3 linguri la 200 ml apă în clocot, pentru comprese.

• *Spinacia oleraceea L.* (spanacul). Cataplasme cu frunze fierte în *idei de porumb.*

• *Pinus syîvestris L* (pin). *Uleiul de pin,* cu care se ung părțile bolnave.

Apiterapie

• *Propolis,* 30 %, alifie. Să se ungă părțile afectate.

• *Propolis,* soluție alcoolică, 20-30 %. Se pun 30-40 de picături, de trei ori pe zi, în apă călduță, care se bea înainte de mesele principale.

Electroterapie

• *Ultraviolete,* distanță lampă-tegument 50 cm, cinci minute, zilnic câte o ședință. Se fac câte 10 ședințe pe serie.

Tratament balneoclimateric

• **Sunt** indicate stațiunile: *Amara, Olănești, Călhnăucști-Căciulata, Eforie Nord, Lacul Sărat, Mangalia, Neptun, Pucioasa, Slănic Prahova, TechirghioL*

IHTIOZA

Este o dermatoză ce se caracterizează printr-o uscăciune exagerată a pielii, ceea ce are ca rezultat formarea, în număr mare, a unor scuame asemănătoare solzilor de pește. Boala începe cam în al doilea an de viață, datorită unei distrofii, asociată, de cele mai multe ori, cu tulburări ale glandelor cu secreție internă.

• *Uleiul de cătină.* Se unge, de două ori pe zi, regiunea afectată până la vindecare.

PEMFIGUS

Cuprinde un grup de boli caracterizate prin apariția unor vezicule (băși) pe piele. După ce veziculele se sparg, pe locul lor se formează niște eroziuni foarte dureroase. Uneori crește temperatura, bolnavul își pierde somnul, pofta de mâncare și slăbește. Cauza nu este încă precizată. Se presupune că ar fi un ultravirus.

Ceaiuri

• *Ftores Sambiici* (flori de soc). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două linguriţe de flori la cană. Infuzie din 40 de g la litru, pentru băi locale sau cataplasme.

ECZEMELE

Sunt boli de piele cu o simptomatologie foarte variată, produse, în marea lor majoritate, de sensibilizarea organismului faţă de diferite substanţe. Boala începe printr-o roşeaţă a pielii, însoţită de mâncărimi. Pe aceste zone inflamate apar vezicule (băşici) care, datorită scărpinaturilor, se rup, lăsând să se scurgă, la suprafaţa pielii, un lichid - *eczeme zemuinde* - apoi se formează cruste, apoi scuame -*forma uscată*- şi pielea revine la aspectul normal. La un nou contact cu substanţa sensibilizatoare, reapare.

Cauzele care pot sensibiliza şi declanşa eczema sunt variate. Unele provin din mediul exterior: substanţe chimice, agenţi fizici (frigul, căldura, lumina), substanţe de origine vegetală, microbi (mai ales streptococul). Alteori substanţele se formează chiar în corpul bolnavului, din cauza alimentaţiei şi a funcţionării defectuoase a unor organe (tubul digestiv, rinichiul şi, mai ales, sistemul nervos).

Indicaţii: ceaiuri, comprese, băi, apiterapie, presopunctură, acupunctura, tratament balneoclimateric.

Eczeme pruriginoase

Ceaiuri

• *Herba Violae tricoloris* (trei fraţi pătaţi). Se beau 2-3 căni pe zi dkvtr-o isifuzie, cu o linguriţă la cană sau infuzie concentrată din patru feguri la o ca*iă, din care se ia o lingură la trei ore.

• *Folium, herba et radix Taraxaci* (păpădia). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie sau din decoct, din rădăcini, cu 1-2 linguriţe la cană.

• *Inula helenium L.* (iarbă mare). Decoct din rădăcină, 20 g la 200 ml de apă rece. Se fierbe 15-20 de minute. Se iau 3-4 linguri pe zi. Decoctul se prepară şi pentru comprese.

• *Fîores Chamomillae* (flori de muşeţel). Comprese, cu infuzie, preparată din trei linguri la cană.

• *Veratrum album L.* (steregoaie). Decoct, din plantă şi rădăcină, o linguriţă la 200 ml de apă. După două zile de la preparare, se badijonează eczema cu acest decoct.

Eczeme uscate

• *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Comprese, cu infuzie, din două linguri la cană.

• *Rumex patientia L.* (ştevia). Decoct, cu o lingură de rădăcină mărunţită, pentru cataplasme. Unguent, din rădăcini pisate, ce se foloseşte de două ori pe zi.

• *Uleiul de porumb.* Să se ungă locul afectat. Intern, să se consume două linguri pe zi, una la micul dejun şi alta la cină.

Eczeme zemuinde

• *Flores Millefolii* (flori de coada şoricelului). Infuzie, din două linguriţe la o cană, pentru comprese sau băi locale, cu 30-60 g la litru.

• *Flores Chamomillae* (flori de muşeţel). Se folosesc flori pulverizate pe eczemă sau comprese, cu infuzie preparată din trei linguri la cană.

• *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Băi locale sau comprese, din 20-30 g la litru.

Tinctură din 20 g de plantă macerată opt zile în 100 ml de alcool. Se strecoară şi se iau 10-20 picături, cu o oră înainte de mese.

Comprese cu 10 g de tinctură la 100 ml apă fiartă și răcită.

• *Foliuni Juglandis* (frunze de nuc). Decoct, din 30-40 g la litru, pentru băi locale și băi generale, cu decoct preparat din 200 g de frunze la un litru de apă, care se amestecă cu apa din baie.

• *Radix Saponariae* (rădăcină de săpunariță). Se folosesc două lingurițe la cană, pentru spălaturi locale. Comprese, cu infuzie din două linguri la cană; băi locale, din infuzie, cu 30-60 g la litru.

• *Flores Millefoiii* (flori de coada șoricelului). Infuzie, cu două linguri la cană, pentru comprese sau infuzie, cu 30-50 g la litru, pentru băi locale.

• *Radix Symphyti* (rădăcină de tătănească). Infuzie, din două lingurițe la o cană, pentru comprese și băi locale.

• *Gemmae Popiili* (muguri de plop). Infuzie, din 20 g de muguri pisați, pentru comprese.

• *Daucus carota L.* (morcov). Cataplasme cu morcov ras.

• *Brassica oleraceea L.* (varza albă). Frunze strivite cu o sticlă pe masă și curățate de nervura principală, care se fixează cu un pansament. Se schimbă de două ori pe zi.

• *Anthriscus cerefolium (L) Hofntm.* (asmățui). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie de frunze sau semințe, cu o linguriță la cană. Cataplasme, cu planta proaspătă, zdrobită, în eczemele pruriginoase, căci înlătură pruritul.

Apiterapie

• *Propolisul* (produs apicol), spray 10 %, pe locul afectat, de două ori pe zi, după care se folosește unguentul, cu 20-30 % propolis.

Concomitent, se beau 20-30 de picături de soluție alcoolică de propolis, în apă călduță, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.

Presopunctură și acupunctură

Stimularea punctelor de pe meridianul ficatului

• *Asaltul suprem* - F_3 - care se află pe fața dorsală a piciorului, în unghiul format de cele două oase din

prelungirea degetelor unu și doi (degetul mare și următorul). Se face masaj prin tonifiere (înșurubare), 5-10 minute zilnic, total 10 ședințe pe serie.

• *Izvorul de la cotitură*- F_8 - care se află deasupra extremității interne a plicei de flexie a genunchiului. Se face masaj prin tonifiere (înșurubare); 5-10 minute zilnic; total 10 ședințe pe serie.

Rețete după Neamțu Mihai, comuna Prilog, jud. Satu Mare:

1. *Ceai diuretic, ceai hepatic, ceai laxativ: albăstrele, amică, cicoare, cireș* (cozi și frunze), *crușin, dud* (frunze), *flori de soc, teci de fasole, gălbenele, grâu* (plantă), *iarbă mare, mătase de porumb, mușețel, mesteacăn, păpădie, frunze de păr, pătlagină, pătrunjel cu rădăcină, pir, salcie, salcâm, scai vânăt, sînișoară (Sanicula europaea L.)* (plantă întreagă) sau *iarbă mare, traista ciobanului, troscoțcl, urzică moarță, vâsc de măr, cozi și frunze de vișin, volbură.*

Se pune câte o lingură din fiecare pantă, la doi litri de apă clocotită. Se fierbe un minut. Se bea, în fiecare oră, câte 3-7 linguri, timp de 16-18 ore pe zi sau la cele trei mese principale 1-2 cești. Să se prepare proaspăt, zilnic.

2. *Ceai aromat, ceai gastric: anghinare, afin, busuioc, chimen, carpen, cimbrișor, coada calului, coada șoricelului, coada racului, alun, frag, flori de tei, ghin fură, gutui, iarbă mare (oman), lumânărică (coada vacii), măceș, mentă, pedicuță (brădișor), pelin, rostopască, nuc, porumbar, rug de mure, salcâm, scai vânăt, ștevie, sunătoare, talpa gâștei, tătănească, țintaură, turițămare, urzică vie, frunze de zmeur, păducel.*

Se pune câte o lingură, din fiecare plantă, la 2 litri de apă clocotită. Se fierbe un minut. Se bea, în fiecare oră, de la 3-7 linguri, timp de 14-16 ore pe zi sau 100-300 ml, la mesele principale.

O zi se bea ceaiul de la rețeta nr. 1 și o zi cel de la rețeta nr. 2. O cură durează 14 zile.

Ceaiurile de la rețeta nr. 1 se îndulcesc cu miere, iar ceaiurile de la rețeta nr. 2 se îndulcesc cu sirop de zmeură, afine, brad, mure sau lămâie.

3. *Mușețel,* **fructe și frunze de** *măr pădureț, pătrunjel cu rădăcină, stejar* **(frunze** și coajă), *rug de mure, soc, tei, cicoare, coada șoricelului, trifoi, nuc.*

Se pune câte o lingură, din fiecare plantă, în 4-5 litri de apă, care fierb 1-2 minute. Se fac 6-10 spălaturi pe zi și după aceea, se usucă la soare sau la o sursă de lumină foarte puternică.

Tratament balneoclimateric

• Sunt recomandate stațiunile: *Băile Herculane, Călimănești-Căchdata, Olănești, Eforie Nord, Mangalia, Neptun, Pucioasa, Tech irgh iol, N icolina-Iași.*

URTICARIA

Este o dermatoză de sensibilizare, caracterizată prin apariția unor ridicături ale pielii (papule), de dimensiuni variabile. La scurtă vreme după consumarea unor alimente pe care bolnavul nu le suportă sau după atingerea unor anumite substanțe la care este sensibil, pe piele apar papule urticariene, asemănătoare cu urma pe care o lasă atingerea de urzică. Ele au o durată scurtă, de la câteva minute, până la câteva ore, provoacă mâncărimi și dispar fără urme. Astfel de leziuni se pot forma și pe laringe (însoțite de fenomene de sufocare, uneori) sau în alte organe, dând tulburări variate.

Se indică ceaiuri și băi.

Ceaiuri

• *Hippophäe rhamnoides L.* (cătină albă). Infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 de minute. Se bea fracționat, în cursul unei zile.

• *Mentha piperita (L.)* (izmă). Se beau trei căni pe zi, reci, dintr-o infuzie, cu o linguriță de frunze la 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15-20 de minute. Se strecoară și lichidul rezultat se amestecă cu apa din cadă, de 37 °. Se stă în baie 30 de minute.

• *Viola tricolor* L (trei frați pătați). Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la 200 ml de apă în clocot.

NEURODERMITA (LICHENUL SIMPLEX CRONIC)

Este o dermatoză alergică, localizată mai ales pe fețele laterale ale gâtului, ceafă, coapse, regiunea ano-genitală și constând din unul sau mai multe placarde eritemato-scuamoase lichenificate, pigmentate, foarte pruriginoase (mâncărimi rebele). Cauza este necunoscută.

Apiterapie

• *Propolis,* produs apicol, unguent 20 %, în vaselină. Se aplică un strat subțire în zona focarului regiunii, care este pansată. Pansamentul se schimbă zilnic.

• *Tinctură de propolis,* 20 %, în 100 ml de alcool de 86°. Se iau câte 30 de picături, de trei ori pe zi, în puțină apă, cu o jumătate de oră înainte de mese.

HIPERHIDROZA

Este o transpirație excesivă. Persoanele, cu un sistem nervos excitabil, transpiră mult, chiar și în timpul unor emoții ușoare. Poate însoți unele boli ale sistemului nervos, ale glandelor cu secreție internă. Există o transpirație generală sau parțială, la palme, tălpi> axile ete. Se recomandă decoctul de plante.

Băi

• *Quercus robur L.* (stejar). Decoct, cu trei linguriţe de coajă pisată, la 200 ml de apă rece, la o baie de mâini sau de picioare. Se face zilnic câte o baie, seara la culcare.

• *Juglans regia* L. (nuc). Se fierb 50-100 g de frunze în 3-4 litri de apă, pentru băi de mâini sau de picioare. Se face o baie în fiecare seară.

ARSURILE

Sunt leziuni ale ţesuturilor produse de acţiunea temperaturii ridicate (arsură termică), a substanţelor chimice, curentului electric, razelor Röntgen. Se deosebesc cinci grade de arsuri:

• *Gradul I,* cu hiperemia pielii.

• *Gradul al II-lea,* cu apariţia de vezicule (băşici).

• *Gradul al llî-lea,* în care se produce necroza pielii.

• *Gradul al ÎV-lea,* când se ajunge la necroza mai întinsă şi mai în profunzime a pielii.

Gravitatea depinde de suprafaţa pielii arse şi gradul arsurii, de vârstă, de starea generală a organismului, de infecţii, de apariţia complicaţiilor hepato-renale şi, în foarte mare măsură, de primul tratament aplicat. Primul ajutor constă din îndepărtarea hainelor care mai ard, ungând toată pielea arsă cu miere de albine.

• *Gemmae Populi* (muguri de plop). Infuzie preparată din 20 g la litru, cu care se fac spălaturi şi băi locale.

• *Flores Millefolii* (flori de coada şoricelului). Comprese, cu infuzie, din două linguri la cană.

• *Flores Chamomillae* (flori de muşeţel). Băi locale, din infuzie cu două linguri la cană.

• *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Băi sau cataplasme, cu infuzie preparată din 15-30 g la litru.

Tinctură din 20 g de macerat, timp de opt zile în 100 ml alcool. Se fac comprese din 10 g de tinctură, la 100 ml de apă fiarta şi racita.

• *Flores Sambuci* (flori de soc). Băi locale, cu infuzie din 30-40 g la litru.

• *Herba Hyperiei* (sunătoare). Băi sau cataplasme, cu infuzie din 30-40 g la litru.

• *Ulei de sunătoare:* se macerează 20 g plantă, bine mărunţită, în 200 ml ulei comestibil, timp de 4-6 săptămâni, după care se strecoară. Un alt mod de preparare, mai rapid, este următorul: 20 g plantă mărunţită se amestecă cu 20 ml de alcool şi se ţin 24 de ore, după care se adaugă 200 ml de ulei şi se fierb trei ore pe baie de apă, agitându-se din când în când. Se lasă 2-3 ore şi se strecoară prin presare. Se păstrează la întuneric şi răcoare. Se fac pansamente.

• *Flores Chamomillae* (flori de muşeţel). *Ulei,* din 20 de g de flori mărunţi te, care se umectează cu două linguri de alcool, timp de 2-3 ore, după care se adaugă 200 ml de ulei şi se fierbe pe baie de apă, timp de 2-3 ore, amestecându-se, după care se strecoară prin presare. Se păstrează în sticle închise la culoare şi se foloseşte la nevoie pentru pansamente.

• *Gemmae Populi* (muguri de plop). *Unguent* din 20 de g de muguri zdrobiţi, umectaţi, timp de 24 de ore, cu 5 ml de alcool. Se adaugă apoi 100 g *untură şi* 5 g de *ceară de albine.* Se ţine pe baie de apă, trei ore, la 100° C. Se strecoară prin tifon şi se freacă, după răcire, până se formează unguentul.

Ulei - se prepară în acelaşi mod, dar în loc de untură şi ceară se pune ulei de floarea soarelui.

Apiterapie

• *Mierea de albine.* Este leacul de urgenţă la îndemână. *Să nu lipsească din nici o locuinţă.* Se unge arsura de două ori pe zi, după ce, în prealabil, s-au făcut spălaturi cu infuzie de *muşeţel, coada şoricelului* sau *muguri de plop. Este unul din cele mai bune remedii.*

• *Propolis spray* (produs apicol). Se pulverizează locul cu arsura.

• *Propolis unguent,* 20-30 % (preparat apicol). Să se ungă de două ori pe zi arsura.

CONTUZIILE

Se caracterizează prin lezarea țesuturilor sau organelor, prin lovire, cu păstrarea integrității pielii. Se prezintă sub trei aspecte:

• *Echimoza* sau infiltrația cu sânge a țesutului conjunctiv lax, vizibilă la nivelul tegumentelor sub forma unor pete de culoare albastru închis.

• *Bosa sangvină* sau constituirea unei tumefacții, bine delimitate, care conține cheaguri și care se întâlnește mai frecvent în contuziile capului *(cucui).*

• *Revărsatul seros,* datorită acumulării de plasmă sau limfă.

Ceaiuri

• *Flores Arnicae* (flori de arnică). Comprese, cu 10 ml de tinctură la 100 ml de apă de plumb. Tinctura se prepară prin macerare, timp de 10 zile, a 20 g de flori, la 100 ml alcool

• *Flores Millefoĭu* (flori de coada șoricelului). Comprese, cu infuzie concentrată, din două linguri la cană, sau băi locale, cu infuzie, din 60 de g la litru.

• *Flores Sambuci* (flori de soc). Cataplasme sau băi, cu infuzie, din 40 g la litru.

• *Herba Equiseti* (coada calului). Cataplasme, cu decoct din două lingurițe la cană.

• *Herba Leonuri* (talpa gâștei). Cataplasme, cu decoct, din două linguri la cană.

DEGERAŤURILE

Sunt tulburări locale și generale, produse prin acțiunea frigului.

Degeraturile sunt grave prin urmările lor și sunt mai frecvente la membrele inferioare. Sunt de trei grade:

• *Gradul I,* ce se caracterizează prin eritem.

• *Gradul II,* ce se caracterizează prin flictene.

• *Gradul III,* ce se caracterizează prin gangrena.

Degerătura se poate complica prin infecție. Urmările pot fi foarte grave: arterite, mutilări, impotență funcțională a extremităților.

Se indică: comprese, cataplasme, băi.

• *Flores Calcndulae* (flori de gălbenele). Băi sau cataplasme cu infuzie, cu 15-20 g la litru.

Comprese, cu 10 ml de tinctură la 100 ml de apă fiartă și răcită (tinctura se prepară prin macerare, timp de opt zile, a 20 g de plantă în 100 ml de alcool).

• *Herba Onici benedicti* (schinel). Băi locale sau prișnițe, cu infuzie, din 20 g la litru.

• *Cortex Qucrcus* (coajă de stejar). Băi locale, cu decoct, din 20-30 g la litru.

• *Gemmae Populi* (muguri de plop). Se folosesc ca băi, din infuzie, de 20-30 g la litru. Se mai pot folosi și sub formă de alifie, 20 %.

• *Apium graveolens L.* (țelina). Băi locale. Se fierbe o țelină, cu frunze cu tot, tăiată mărunt, în 2 litri de apă, cea 45 de minute. Se țin părțile degerate în decoct cât se poate de cald. Se reîncălzește, pentru a fi folosit de trei ori pe zi. Tratamentul durează 3-5 zile.

Apiterapie

• *Unguent cu propolis,* preparat apicol, cu 20-30 % în vaselină. Se ung părțile degerate de trei ori pe zi.

FISURILE ANALE

Sunt ulcerații liniare, situate în pliurile cutaneo-mucoase ale regiunii anale, care determină dureri, uneori foarte vii, mai ales în timpul somnului și o contractură a sfincterului anal. Cauzele sunt constipația și hemoroizii.

Sunt indicate: cataplasme, băi locale, unguent.

• *Folhim Rubifructicosi* (frunze de mur). Are rol astringent. Cataplasme, cu infuzie, din două linguri la cană.

• *Gemmae Populi* (muguri de plop). Are proprietăți antiseptice și analgezice. Băi locale, cu infuzie, din 15-20 g la litru.

Unguent din 20 de g de muguri zdrobiți, macerați, timp de 24 de ore, în 5 ml de alcool, într-un vas închis. Se adaugă apoi 100 g *untură* și 5 g de *ceară de albine.* Se ține pe baie de apă, trei ore, la 100 ° C. Se filtrează și se freacă, după răcire, până ce se obține unguentul.

Ulei de muguri de plop, care se prepară în același mod ca și unguentul, punându-se în loc de untură și ceară de albine, ulei de floarea soarelui.

CICATRIZANTE PENTRU RĂNI

• *Flores Arnicae* (flori de arnică). Spălaturi locale și badijonări cu 10-20 g de *tinctură,* la care se adaugă 100 ml apă. Tinctură se prepară prin macerarea, timp de 10 zile, a 20 g de flori de arnică în 100 ml alcool.

• *Flores Calendulae* (flori de gălbenele). Băi locale sau cataplasme, cu infuzie din 1-2 linguri la cană.

Spălaturi, cu 10 g de *tinctură*', la care se adaugă 100 ml apă. Tinctură se prepară prin macerarea, timp de opt zile, a 20 de g de flori în 100 ml alcool.

• *Flores Lavandulae* (flori de levănțică). Băi locale, cu o infuzie, dintr-o lingură la cană.

Băi în apa cărora se adaugă 3-4 g dintr-un amestec, în părți egale, de *ulei de levănțică* și *alcool.*

• *Flores Millefolii* (flori de coada șoricelului). Băi locale sau comprese, cu infuzie, din 1-3 linguri la cană. Efectul cicatrizant crește prin adăugare de *rădăcină de tătănească.*

• *Flores et radix Primidae* (flori și rădăcini de ciubotica cucului). Cataplasme calde, cu infuzie (din flori), cu două linguriță la cană sau decoct (din rădăcini), cu o linguriță la cană.

• *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Unguent, din 15 g de frunze mărunțite, macerate, șapte zile, în 100 ml de ulei, care

apoi se țin trei ore la foc încet, pe baia de apă. Se strecoară și se adaugă 15 g de *ceară de albine* și se mai ține încă o jumătate de oră pe baie de apă, apoi se face omogenizarea.

• *Folium Urticae* (frunze de urzică). Băi locale, cu infuzie, din 3-4 linguri la cană.

• *Herba Chelidonii* (rostopască). Unguent, din 30 g de plantă mărunțită, până la stadiul de pulbere, 15 g *lanolină,* 15 g *vaselină* și 5 picături de *acid fenic.* Se unge rana și se lasă pansamentul 2-3 zile, după care se schimbă la aceleași intervale, până la vindecare.

• *Herba Hyperici* (sunătoare). Cataplasme sau băi locale, cu infuzie, din două linguriță la cană.

• *Gemmae Populi* (muguri de plop). Băi locale, cu infuzie dintr-o lingură la cană.

• *Turionis Pini* (muguri de pin). Băi locale, cu infuzie dintr-o lingură la cană.

Apiterapie

• *Unguent cu propolis,* 20-30 % cu vaselină (preparat apicol). Să se ungă rănile cu această alifie.

• *Propolis spray* (produs apicol). Să se pulverizeze rănile cu acest produs.

HERPESUL

Este o boală a pielii și a mucoaselor, produsă de un virus filtrant. Se manifestă printr-o aglomerare de băsicuțe, cu lichid clar, care se rup cu ușurință, lăsând eroziuni sub formă de arcuri pe cer. Bolnavul simte dureri, senzații de arsură sau de mâncărime. După vindecare, virusul rămâne în organism și poate să recidiveze cu ocazia menstruației la femei *(herpesul catamenial),* după boli febrile sau indigestii *(herpesid mucoasei bucale).*

Indicații: comprese, badijonări și apiterapie.

• *Arctium lappa* L. (brustur, lipan). Decoct, din patru linguri de rădăcină mărunțită, la 300 ml de apă. Comprese sau tamponări, de mai multe ori pe zi.

Apiterapie

• *Tinctură de propolis* (preparat apicol). 20 g de *propolis* la 100 g alcool de *88°*. Se face un tamponaj al regiunii.

• *Unguent.* 20 de g *propolis* la 100 g de *vaselină.* Se unge regiunea afectată de două ori pe zi.

NEGII (VERUCI VULGARE)

Sunt formațiuni benigne, cu aspect tumoral, care apar în urma proliferării starturilor cornos și papilar al pielii, denumite în popor, *negi.* Dimensiunile lor sunt variabile, de la o gămălie de ac, până la un bob de mazăre. Sunt cauzate de un ultravirus. Sunt localizați mai frecvent pe degete și mâini, mai rar pe față și pe talpa piciorului. Pe talpa piciorului sunt foarte dureroase și îngreunează foarte mult mersul.

• *Teucrhwi montanum L.* (iarba negilor). Decoct, cu două linguriță la 250 ml apă, pentru o cataplasmă.

• *Chelidonium majus L.* (rostopască, negelariță). Infuzie cu două linguriță la 200 ml apă, pentru comprese. Sucul lăptos al plantei se aplică pe negi.

• *Pulbere de rostopască 30* g, *lanolină* 15 g, *vaselină* 15 g, *acid salicilic* 0, 5 g. Se unge negul cu această alifie de două ori pe zi.

• *Ulei de ricin.* Se fac frecții, seara și dimineața. După 3-4 săptămâni, negul dispare.

• *Coaja de la două lămâi,* macerată opt zile, în 200 ml oțet. Se strecoară și se fac badijonări de două ori pe zi.

PAPILOAMELE

Sunt tumorete ale pielii, circumscrise, pediculate, benigne, rezultând din proliferarea stratului malpighian, cauza fiind probabil un virus.

• *Ulei de ricin,* aplicat de trei ori pe zi, prin frecții ușoare și ungere. Dispar după 1-2 luni de tratament.

PETELE DE FICAT

Sunt de culoare brună și apar pe mâini și pe față, la cei în vârstnici.

• *Ulei de ricin,* cu care se fricționează seara și dimineața. După 1-2 luni de tratament, dispar.

RAGADELE (CRĂPĂTURI, PISTRUI)

Sunt fisuri, sub formă de șanțuri, localizate pe palme, plante (picioare), pe mameloane, survenite în timpul alăptării la sân a copilului. Pot fi superficiale, epidermice sau profundă dermică.

• *Armoracia rusticana (Lam.) G. M. Sch.* (hrean). O mână de hrean ras se pune la un sfert de litru de oțet. Se lasă 5-6 zile la macerat și cu soluția rezultată se ung pistruii.

• *Mierea de albine.* Se ung ragadele cu miere de albine sau se pun comprese cu *miere, gălbenuș de ou și smântână în* părți egale.

CICATRICEA CHELOIDĂ

• *Propolis* (preparat apicol) sub formă de alifie, 30 %, cu care se unge, de două ori pe zi, concomitent cu soluția alcoolică de 30 %, care se ia pe cale bucală. Se iau câte 30-40 de picături, dizolvate în apă călduță, care se beau de trei ori pe zi, înainte de mese, cu o oră.

CLAVUSUL (BĂTĂTURA)

Este o hiperkeratoză circumscrisă, de formă rotundă sau ovală, datorită acțiunii mecanice de frecare sau presare a pielii.

Comprese, cataplasme

• *Crataegus monogyma Jacq.* (păducel). Decoct, din 2-3 linguri de frunze și ramuri, pentru 200 ml de apă. Se folosește sub formă de comprese și cataplasme.

• *Convolvulus arvensis L.* (volbură, rochița rândunicii). Decoct, din tulpini și frunze, cu două linguri la 200 ml de apă, pentru comprese și cataplasme.

• *Hieracium pilossclla L.* (vulturică). Decoct, din părțile aeriene, cu două linguri la 200 ml de apă, pentru comprese și cataplasme.

• *Sempervivum tectorum S.* (urechelniță, iarba surzilor). Frunzele pisate se pun pe bătătură. Infuzie, cu două linguri de frunze la 200 ml de apă, pentru comprese și cataplasme. *Se folosește și ca remediu împotriva pistruilor, coșurilor și pecinginei.*

• *Salix alba L.* (salcie). Decoct, din frunze, cu 2-3 linguri la 200 ml de apă, pentru băi și comprese pe locurile cu bătături, de două ori pe zi.

• *Roșa canina L.* (măceș). Decoct, din ramuri și frunze mărunțite, cu două linguri la 200 ml de apă, pentru băi, cataplasme și comprese.

• *Allium pornim L.* (praz). Macerat, din frunze de praz, în oțet, timp de o zi și care se ține *7-8* ore pe bătătură.

• *Allium sativum* L. (usturoi). Cataplasme, cu usturoi ras, aplicat seara, care se ține până dimineața. Se repetă astfel timp de 15 zile.

• *Ulei de ricin.* Se fac fricțiuni. Apoi se aplică o bucată de *propolis* topit la foc, peste care se așează o bucată de leucoplast, seara la culcare.

VITILIGO

Este o boală a pielii ce se caracterizează prin tulburări de pigmentație. Pe piele apar pete albe, nepigmentate, de diferite mărimi. Au tendința **de** a se mări, contopi și de a se întări. Cauza bolii nu se cunoaște.

• *Apium graveolens L.* (țelina). Decoct, din 100 de g de *felină* (rădăcină și frunze) la un litru de apă. Se ung părțile afectate cu această soluție și apoi se pun comprese.

• Tinctură din *rădăcină de felină* mărunțită (30-50 g de țelină la 100 g de alcool de 40 °). Se ține 7-10 zile la macerat și apoi se tamponează cu această tinctură locurile cu vitiligo.

COMBATEREA SEBOREEI, MĂTRETEI ȘI TONI FI ERE A PĂRULUI

Seboreea este o stare care rezultă din funcționarea exagerată a glandelor sebacee ale pielii. *Mătreafa* este formată din mici cojițe albicioase ce se formează pe pielea capului. Apare la persoane ce suferă de seboree, care face să cadă și părul.

Se indică: frecții, băi, spălaturi, loțiuni, apiterapie, ulei de porumb, oțet.

Frecții

• *Radix Bardanae* (rădăcină de brusture). Decoct, din trei linguri la o jumătate de litru de apă rece. Se fierbe timp de 30 de minute. Se fac frecții săptămânal.

Tinctură, din 20 de g de plantă care se ține la macerat 15-20 de zile, în 100 ml alcool. Se face o frecție puternică cu un prosop, după aplicarea loțiunii.

• *Herba Thymi vulgaris L.* (cimbrul de cultură). Se fac băi și spălări ale capului cu decoct, din trei linguri la cană.

• *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn). Spălaturi, cu infuzie din 2-3 linguri la o jumătate de litru de apă. Se frecționează puternic.

• *Folium et radix Urticae* (frunze și rădăcină de urzică). Băi pentru cap din infuzie, cu 40-50 g la litru.

Rp. *Folium Betulae* (frunze de mesteacăn) . . . . . 60 g
Radix Bardanae (rădăcină de brusture) . . . . . 60 g
Folium Urticae (frunze de urzică) . . . . . 60 g
Din acest amestec se fac loțiuni prelungite, cu decoct, din

1-2 linguri la o jumătate de litru de apă. Se lasă să fiarbă 20-30 de minute. După răcire și strecurare, se face frecția cu ajutorul unui prosop, timp de 10-15 minute. Se repetă săptămânal, de două ori.

• *Humulus îupuhis L.* (hamei). Infuzie 4 g %, pentru comprese sau spălaturi, cu frecții.

• *Salvia officinalis L.* (salvie). Infuzie, 5 % frunze în apă clocotită, pentru frecții și comprese.

• *Quercits robur L.* (stejar). Decoct, din coajă, cu trei linguriță la 200 ml apă rece. Se fac băi și frecții săptămânal sau de două ori pe săptămână.

• *Herba Centauri* (țintaură). Băi, cu decoct, din 50-60 de g la litru.

• *Fîores Chamomillae* (flori de mușețel). Se fac frecții, cu o infuzie, din 50 g la o jumătate de litru de apă. Dă părului reflexe blonde-aurii.

• *Folium Juglandis* (frunze de nuc). Băi, cu infuzie, din 50 g la litru. Dă părului reflexe brune.

• *Dcrmapin* (lăptișor de matcă) plus polen, (preparat apicol). Să se frecționeze rădăcina părului și pielea capului, de 2-3 ori pe săptămână, cu un tampon de vată, învelit în tifon și îmbibat în soluție.

• *Uleiul de porumb.* Se încălzește uleiul, se masează cu el tot capul, după care se înfășoară cu un prosop care a fost înmuiat în apă fierbinte și stors. Se repetă de 5-6 ori. După aceea se spală cu șampon de mesteacăn.

• *Oțet de mere.* Să se frecționeze zonele unde cade părul, de șase ori pe zi, începând de dimineață până seara.

• *Masajul* pielii capului se face astfel: cu coatele pe masă, cu ambele mâini pe cap, cu degetele răsfirate, executăm un masaj în profunzime, la început de la ceafă spre frunte, prin mișcări circulare și apoi, de la frunte înspre vârful capului. Ultimele mișcări vor porni de la tâmple în sus. Să se execute înainte de orice loționare sau băi ale capului.

• *Drojdie de bere.* Se ia o lingură de drojdie de bere la fiecare masă.

• *Soluție Lugol* (miere de albine și oțet de mere). Modul de preparare: două linguriță de miere de albine amestecate cu două linguriță de oțet de mere, la care se adaugă 100 ml de apă și câte o picătură de Lugol (5 % iod și 10 % soluție de potasiu) la persoanele cu greutatea până la *75* kg, iar pentru cei ce depășesc această greutate, câte două picături de Lugol.

Intern: trei zile pe săptămână se consumă mierea, oțetul și Lugolul și restul de patru zile, numai miere și oțet. Se va consuma astfel timp de șase luni.

• *Iaurt.* Un litru pe zi.

ALO PECIA (CHELIA)

Se manifestă prin căderea părului, localizată în regiuni restrânse *(alopecie localizată)* sau întinsă pe toată zona capului *(calviție, chelie)* sau chiar la toate părțile păroase ale organismului *(alopeciegeneralizată).*

Motivele căderii părului sunt numeroase, unele cunoscute și care pot fi îndepărtate, altele necunoscute încă. O cauză, mai ales la bărbați, este *seboreea,* care constă în formarea exagerată de grăsimi pe pielea capului.

• *Alopecia seboreică începe* la colțurile frunții și în vârful capului și duce la o rărire din ce în ce mai importantă a părului, până ce se instalează o chelie completă. Mai sunt și alte cauze ale căderii părului: boli infecțioase, în care temperatura a crescut peste 39 °, după anumite șocuri (emoții puternice), în anumite stări însoțite de slăbirea organismului (leucemii, cancer, diabet), îmbolnăviri ale pielii capului (peladă, micoze, foliculite profunde, lupus eritematos, lichen plan), după Röntgenterapie, greșeli în îngrijirea părului, cum ar fi spălatul prea des cu săpunuri alcaline, vopsiri repetate.

• *Nasturtium officinale R. Br.* (năsturel). Se folosește sucul proaspăt, sub formă de fricțiune zilnică, în fiecare seară.

• *Fropolis,* 30% alifie. Frecții zilnice prin masaj energic, 3 săptămâni până la 5-6 luni, până ce începe să crească părul.

• *Capsicum annum L.* (ardei iute). *Tinctură,* din 200 de g de *ardei iute,* macerat *7-S* zile în 100 ml alcool. Se fac frecții energice la rădăcina părului, 1-2 ori pe săptămână.

XV. BOLILE SISTEMULUI NERVOS

SECHELE POLIOMIELITICE

Poliomielita este o boală infecțioasă acută ce se caracterizează prin paralizii. După vindecare, lasă sechele ca: atrofii musculare, pareze și tulburări trofice. în zilele noastre este foarte rară această boală, datorită vaccinărilor.

Indicații: împachetări, băi, masaj, electroterapie.

• *ˆ împachetări cu comprese fierbinți (Metoda Kenny).* Comprese din flanelă, peste care se pune o pânză impermeabilă și o învelitoare din molton, temperatura 45-50 ° C, durata 30 de minute. Se fac 2-8 împachetări pe zi.

• *Băi cu sare.* Se face o baie generală cu 6-10 kg de sare. Se dizolvă sarea într-un litru de apă fierbinte, se strecoară și apoi se toarnă în cadă. Se face zilnic câte o baie, la temperatura de 37-38 °, durata 20-30 de minute, total 21 de băi pe cură. Se pot repeta după 4-6 luni.

• *Rosmarimis officinalis* L. (rozmarin). Se folosesc 1-2 linguri de extract gata preparat (procurat de la farmacie), la o baie generală. Combate tulburările vaso-spastice. Se face zilnic câte o baie, la temperatura de 37 °, durata 20 de minute. în total, se fac 21 de băi pe cură. Se pot repeta după 4-6 luni,

• *Masaj* al regiunilor afectate, zilnic, câte 20 de minute sau cu aparatul de electromasaj, câte 10 minute zilnic.

Electroterapie

• *Galvanizări,* negativul pe mușchiul lezat, în poziție cervico-palmar, lombo-plantar sau băi bi-tri sau patrucelulare, intensitate de 10-25 mA, durata 10-20 de minute, zilnic, 20 de ședințe pe serie. Se pot repeta după 1-2 luni pauză. Aplicarea curentului galvanic ascendent, cu negativul pe antagonistul mușchiului decontracturat, care duce la decontracturarea lui. Durata 5-15 minute, zilnic o ședință.

• *Curent galvanic cu impulsuri,* frecvența 30-60; creșterea în m/s 10-500,1-2 CR; descreșterea m/s 10-15 cu impulsuri 8-10, pauză 1000, intensitatea 10-30 mA, durata unei ședințe 10-30 minute; 8-12 ședințe pe serie. Se poate repeta după două săptămâni.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate stațiunile: *Amara, Bazna, Herculane, Felix, 1 Mai, Călimănești-Căciulata, Eforie Nord, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Pucioasa, Tcchirghiol.*

POLINEVRITELE

Sunt boli caracterizate prin pareza sau paralizia simetrică a membrelor, mai ales ale picioarelor, însoțite de amorțeli, arsuri, furnicături, arsuri și, în special, dureri la apăsarea mușchilor, în aceleași locuri unde există și deficitul motor.

Sunt cauzate de boli ca: difterie, febra tifoidă, gripă, diabet, uremie, cancer, intoxicații prin consum de băuturi alcoolice (la alcoolicii cronici), prin ingerare de arsenic, taliu, plumb (la tipografi, vopsitori), prin alimentație deficitară (avitaminoza B_1, PP) și datorită unor tulburări de metabolism. Indicații: băi medicinale, electroterapie, tratament balneoclimateric.

Băi

• *Băi cu flori de mușețel.* Se opăresc 500-1000 g de mușețel în 3-5 litri de apă fierbinte, care se pun la o baie cu temperatura

de 37-38 °. Durata unei băi este de 20-30 de minute; zilnic câte o baie. Se face o cură de 21 de băi.

• *Băi de mentă.* Se iau 300-500 g de flori de mentă, care se opăresc în 3-5 litri de apă fierbinte, se strecoară printr-o sită și se adaugă la o baie, la temperatura de 37-38 °. Durata 20-30 de minute, zilnic câte o baie; o cură de 21 de băi. Se repetă după 4-6 luni.

• *Băi de muștar.* Se iau 50-100 g de muștar și se amestecă în apă călduță de 20-22°. Pasta obținută se introduce într-un sac de pânză, care se stoarce în baie. Se agită câteva minute, până ce apa capătă o culoare galben-verzuie și un miros de muștar. Temperatura băii este de 36-37[L)], durata 20 de minute. Se pot face 21 de băi într-o cură, care se pot repeta după 4-6 luni.

• *Foliuni Menthae* (frunze de mentă). Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

Electr oterapie

• *Galvanizări,* cu pozitivul pe partea paretică, doze 10-20 mA, 20-30 de minute, zilnic câte o ședință, total 20 de ședințe pe serie. Se pot repeta după o lună pauză.

• *Băi galvanice,* bicelulare sau patrucelulare, 25 mA, 20 de minute, 20 de ședințe pe serie, zilnic câte una. Se pot repeta după o lună de pauză.

• *Curenți exponențiali,* cu impulsuri, frecvența de 24-59. Creșterea în m/s 10-500; descreșterea 10-500 m/s; pauză 1000-1500, intensitatea 5-30 mA; durata 10 minute, zilnic o ședință; total pe serie, 10-12 ședințe. Se poate repeta după o pauză de două săptămâni.

• *Ultraviolete generale* sau doze eritem, distanță lampă-tegument 50 cm, durata unei ședințe 5 minute. Se aplică pe regiunea afectată, la două zile o ședință.

• *Masaj,* 10-12 minute zilnic, cu mișcări pasive.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate stațiunile: *Amara, Bazna, Herculane, Călimănești-Căcîiilata, Govora, Eforie Nord, Felix, Mangalia, Neptun, Pucioasa, Techirghiol.*

PARALIZII ȘI PAREZE ALE NERVILOR PERIFERICI

Paraliziile se caracterizează prin pierderea totală a mișcării în teritoriul unui mușchi sau segment din corp. Cauzele care pot produce paralizia sunt multiple: infecții, ruperi de vase sanguine sau astuparea lor, tumori, lovituri cu distrugeri de substanță nervoasă. Sunt lezate celulele motorii medulare sau celulele fasciculului piramidal.

După întinderea paraliziei se deosebesc: *nwnoplegie* (paralizia unui membru), *hemipelgie* (fie a membrelor superioare, fie a membrelor inferioare), *tetraplegie* (paralizia tuturor membrelor).

Există paralizii *funcționale* sau *isterice,* ce se vindecă prin sugestie.

Se indică: ceaiuri, comprese, băi, împachetări cu parafină, tratament balneoclimateric.

Ceaiuri

• *Galanthus nivalis L.* (ghiocel). Se bea o cană pe zi din decoct, cu o linguriță de bulbi, flori și frunze la o cană cu apă.

Extern: pentru băi 50-100 g la 3-4 litri de apă, decoct care se adaugă la o baie de 37 °. Se face zilnic câte o baie.

• *Melittis melissophyllum L.* (dumbravnic). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriște de frunze la o cană.

Decoct, cu două linguri de plantă la un litru de apă, pentru comprese calde, care se aplică de două ori pe zi.

Decoct, cu 50-100 g de plantă, pentru o baie.

• *Sedam maximum L.* (iarbă grasă). Extern: decoct din 100 g de frunze pentru comprese calde pe regiunea paralizată. Se folosesc de două ori pe zi.

Pentru băi se prepară un decoct din 150-200 g plantă în 3-4 litri de apă, pentru o baie, ce se face zilnic.

• *Rumex acetosella L.* (măcriș mărunt). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două linguriște de frunze la o cană.

Decoct cu 100-200 g de frunze pentru o' baie, la 37-38 °. Se face zilnic o baie.

• *Pulsatilla montana (Hoppe) Rchb.* (dediţel). Se bea o cană pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriţe de plantă la o cană. Se poate folosi şi sub formă de comprese.

Electro terapie

• *Ionizări transversale,* de-a lungul membrului afectat, durata 15-20 de minute, intensitatea 10-15-20 mA, zilnic câte o şedinţă, total 20 de şedinţe pe serie. Se poate repeta după o lună de pauză.

• *Gimnastică electrică,* cu curenţi exponenţiali pentru muşchii denervaţi. Frecvenţa 60, creşterea m/s ICR, impulsuri 8, durata unei şedinţe 30 de minute; 10-12 şedinţe pe serie, zilnic câte o şedinţă.

• *Interferenţiali.* în paralizia facială, un electrod la rădăcina facialului, frecvenţă rapidă, intensitate uşoară, 20 minute. Apoi cinci minute frecvenţă lentă, în aşa fel ca să se obţină o gimnastică lentă a întregii hemifeţe. Să se prelungească frecvenţa rapidă ori de câte ori se produce contractura.

• *Interferenţiali,* pentru paralizii periferice. Să se plaseze plăcile (electrozii) în aşa fel, ca să acţioneze pe regiunea bolnavă. Frecvenţă rapidă, intensitate uşoară, 15-20 minute, apoi frecvenţă lentă, cinci minute sau spectru, în aşa fel ca să se obţină contracţii musculare.

• *împachetări cu parafină,* pe segmentul afectat, 50-60 °, 20 minute, zilnic o şedinţă sau una la două zile; 20 de şedinţe pe serie, urmate de masaj (neteziri, frecţii), câte 10 minute.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate staţiunile: *Amara, Bazna, Băile Govora, Călimăneşti-Căciulata, Eforie Nord, Felix, Mangalia, Neptun, Pucioasa, TechirghioL*

• *Staţiuni locale permanente: Bădeşti* (Argeş), *Nicolina* (Iaşi), *Ocna Mureşului* (Alba), *Ocna Sugatag* (Mureş), *Rodbav* (Braşov), *Singeorzul de Mureş* (Mureş), *Vata de jos* (Hunedoara),.

• *Staţiuni locale sezoniere: Băiţa* (Cluj), *Bala* (Mehedinţi), *Balta Albă* (Buzău), *Cărei* (Satu Mare), *Băile Crăciuneşti* (Maramureş), *Cnineni Băi* (Brăila), *Icoana* (Olt), *îdeciu Băi* (Mureş), *Miercurea Sibiu* (Sibiu), *Ocna Dejului* (Cluj), *Ocnele Mari* şi *Ocniţa* (Vâlcea).

HEMIPLEGII ŞI PARAPLEGII SPASTICE

Hemipelgia este paralizia flască sau spastică a unei jumătăţi de corp, datorită unei leziuni neurologice infecţioase sau traumatice, situată în encefal sau în tegumentul cervical al măduvei spinării. Paraplegia este paralizia ambelor membre inferioare.

• *Kosmariniis officinalis* L. (rozmarin). Baie generală cu 1-2 linguri de extract, gata preparat. Temperatura 36-37 °, 15 minute, zilnic câte o baie. Combate tulburările vaso-spastice.

• *Flori defăn.* 1 -1,5 kg de flori se fierb o jumătate de oră, în cinci litri de apă, se strecoară şi se adaugă băii, 36-37 °, durata 15-20 de minute, zilnic o baie, 21 de băi pe serie.

• *Masaj* manual al regiunii afectate sau cu aparatul electric, 10-15-20 de minte, zilnic.

• *Perieri uscate.* Pierea se începe cu membrul inferior, de partea opusă şi apoi a celui de aceeaşi parte. Se execută, mai întâi, pierea gambei, apoi se periază talpa piciorului, cu mişcări circulare, se periază glezna, apoi se trece la coapsă. După ce se face pierea membrelor inferioare, se trece, în aceeaşi ordine, la pierea membrelor superioare. Pe măsură ce se periază un segment, se învelește cu cearceaful şi pătura. Se trece la pierea spatelui. Se porneşte de la occiput, pe trapez şi spre umăr, cu mişcări liniare. Pe coloana vertebrală se fac mişcări longitudinale, iar cutia toracică se perie cu mişcări laterale de-a lungul coastelor, din spate spre faţă. în regiunea feselor se fac perieri circulare. Se trece la pierea părţii anterioare a trunchiului. întâi se perie, circular, regiunea mamelonară, apoi părţile laterale ale toracelui spre stern. La nivelul abdomenului se execută mişcări circulare, în sensul evacuării intestinului. Durează 20-30 de minute. Se execută zilnic sau la 2 zile.

Electroterapie

• *îonizări transversale,* cu sulfura de magneziu, 2-10 %, sau clorură de magneziu, 4 %, polul pozitiv activ bifurcat, pe ochi, iar negativul pe occiput, intensitatea 2-3 mA, durata 10-20 de minute, zilnic o ședință, 15 ședințe pe serie.

• *Îonizări cu calciu clorat,* 1-10 %, polul pozitiv activ biauricular, negativul pe occipital, intensitatea 1-2 mA, durata 10-20 de minute, zilnic o ședință, 15 ședințe pe serie.

• *Curenți cu impulsuri,* frecvența 60, creșterea ICR, impulsuri 8, intensitatea 2-3 mA, durata 30 de minute; zilnic câte o ședință, total 10-12 ședințe pe serie.

• *Băi galvanice* patrucelulare: 25 mA, 15-20 de minute, pozitiv, mâini, negativ, picioare, zilnic o ședință, total 20 de ședințe pe serie.

• *Galvanizări decontracturante,* **negativ** latero-cervical, pozitiv palmar sau plantar, de partea opusă hemiplegiei, 10-15 mA, 10-15 minute, zilnic o ședință, 10-12 ședințe pe serie.

• *Decontract urări,* pentru segmentele distale, electrodul negativ pe mușchii antagonici celor contractați, 10-20 mA, 10-15 minute, zilnic o ședință, 10-12 ședințe pe serie.

• *Interferențiali.* Se începe cu brațul, cu ajutorul a patru plăci (electrozi). Frecvență rapidă, 20 minute, intensitate ușoară, apoi cinci minute frecvență lentă, după care se tratează gamba respectivă.

• *împachetări CIL parafină,* 50-60 °, pe articulațiile dureroase, 20-30 minute, zilnic o ședință; 10-15 ședințe pe serie.

• *Unde scurte* pe articulația dureroasă, zilnic, 20 minute o ședință, doze calde III și IV. Tratamentul trebuie făcut cu perseverență pentru a se combate contractura în flexie.

Tratament balneoclimateric

• Sunt indicate stațiunile: *Amara, Băile Govora, Felix, 1 Mai, Buziaș, Eforie Nord, Covasna, Moneasa, Mangalia, Neptun, Ocna Sibiului, Pucioasa, Săcelu, TechirghioL*

XVI. NEVRALGII

NEVRALGIA SCIATICĂ

Se manifestă prin dureri puternice, care pleacă din regiunea lombară (șale) și coboară de-a lungul membrului inferior până la spațiul popliteu, până la călcâi sau degetele picioarelor. Durerile se accentuează la aplecarea trunchiului înainte sau la îndoirea coapsei, se exacerbează la tuse și strănut. Se însoțesc de amorțeli sau furnicături în membrele inferioare.

în majoritatea cazurilor, în producerea sciaticii, intervine hernia de disc. La acest factor mecanic se suprapune și un proces de inflamație, ceea ce explică durerile la frig umed sau sub acțiunea unei infecții de la distanță *(infecție de focar).* Hernia poate fi la nivelul spațiului intervertebral: L_3-L_4, L_4-S_1.

Mai există și o sciatică așa-zisă *simptomatică',* secundară altor boli (Morbul lui Pott), (tumori ale măduvei spinării, inflamația foițelor meningeene, spondilita ankilopoetică).

Indicații: ceaiuri, băi, electroterapie, presopunctură, tratament balneoclimateric.

în faza acută a bolii, se recomandă repaus, în decubit dorsal, pe pat tare, cu o pernă sub spate, alta sub genunchi și ambele coapse susținute de alte perne. *Sunt contraindicate procedurile termoterapice (căldura sub orice formă).*

Ceaiuri

• *Hedera helix L.* (iedera). Se beau două căni pe zi, dintr-un decoct, cu o lingură de frunze mărunțite, la o cană de apă rece, apoi se fierbe 15 minute.

Decoct, din 100-150 g de frunze la trei litri de apă, ce se fierbe bine, se strecoară și lichidul se adaugă la apa din baie, la temperatura de 37 °. Se fac 21 de băi într-o cură, cu rezultate foarte bune.

• *Ranunculus acer L.* (piciorul cocoșului). Sucul proaspăt al plantei se folosește pentru frecții.

• *Sambitcus nigra* L. (soc). Se beau trei căni pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu două linguriție de flori la 250 ml de apă clocotită.

Băi cu infuzie din 50-100 g de flori, fructe și frunze, în trei litri de apă și lichidul strecurat se pune în vana cu apă la temperatura de 37 °.

• *Semen Brassica nigra* (semințe de mușlar negru). 250 g de făină, pusă într-un săculeț, făcută ca o pastă, cu apă călduță, care se aplică, sub formă de cataplasmă, pe regiunea lombară. Se ține până la senzația de arsură și apoi se îndepărtează. Se pot face două ședințe pe zi, până la dispariția durerii.

Băi, cu 250 g făină de mușlar, pusă într-un săculeț, care se agită în apa de baie. Se face câte o baie pe zi, timp de 20 de minute, 20 de băi pe cură.

• *Hellebonts purpitrasccns W. ei K.* (spânz). Cataplasme, din flori și frunze. Se aplică, cât este caldă, pe locul dureros.

Baie cu decoct din rizom, 50-100 de g pentru o baie.

• *Uhmis minor MUL* (ulm). Comprese, cu decoct din 100-200 de g de scoarță. Se folosește ca revulsiv.

• *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Frecționări cu *idei,* 1 % în alcool, de două ori pe zi, până la trecerea durerilor.

• *Pulsatiîla montana (Hoppe) Rchb.* (dediței). Se bea o cană pe zi, de 200 ml, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la o cană.

• *Allium cepa L.* (ceapa). Se taie o ceapă mai mare în două și cu o jumătate se masează locurile dureroase.

Ele ctro terapie

• *Diadinamicv.* perioadă scurtă = două minute; perioadă lungă = două minute; diafazat fix = patru minute, de două ori pe zi.

• *Ultraviolete,* doze eritem în regiunea lombară, 2-3 biodoze, la două zile.

• *Galvanizări* longitudinale ascendente, pozitiv retro-maleolar, negativ pe regiunea lombară, durata unei ședințe, 10-20 de minute, intensitatea 10-30 mA; sau descendent, pozitiv lombar, negativ, talpa piciorului, durata 10-20 minute, 10-30 mA, zilnic o ședință, total 15-20 de ședințe pe serie. Se pot repeta după o lună pauză.

• *Ionizări trans-cerebro-mcâulare*, cu clorură de calciu, 4 %, pozitiv bifurcat pe ochi, negativ lombar, intensitatea 2-5 mA, durata unei ședințe 30 de minute. Cu o oră înainte de ședință se iau 60 de picături de clorură de calciu. în primele șapte zile se face zilnic o ședință, apoi la două zile, în total 20 ședințe pe serie.

• *Ultrasunet,* sub formă de sonoforeză cu *Apinevrin* (venin de albine) pe punctele dureroase: lombar, fesierul mijlociu și retromaleolar, 0,600 - 0,800 W/cm^2, câte 2-3 minute la fiecare punct. Zilnic o ședință, total pe serie 20 de ședințe pe serie.

• *Ultrasunet,* sub formă de sonoforeză, cu hidrocortizon 0, 800 - 1 W/cm^2, timp de 10 minute, zilnic o ședință, total 10 de ședințe pe serie

• *înterferențiali,* cu electrozi plați sau în formă de pâlnie *(endovac)*. Regiunea lombară dureroasă se înconjoară cu patru electrozi, intensitate ușoară, frecvență rapidă. La început 10-15 minute și apoi 30 minute, la două zile o ședință, în total 10 ședințe pe serie. Când se folosesc electrozii pâlnie (endovac), se fac 5-10-15 minute pe o ședință, în mod progresiv.

Când durerea iradiază de-a lungul nervului sciatic: două plăci lombare deasupra rădăcinii nervului și două plăci lateral, la limita inferioară a durerii sau interferențiali cu electrozi P. Rouge, frecvență 90-100 de pulsații, intensitate ușoară, câte 5 minute pe punctele dureroase lombar, fesier mijlociu și retromaleolar, zilnic o ședință; total 10 ședințe pe serie.

Presopunctură și acupunctura

• Se face masajul punctului numit *Muntele Kroun Lun -V^-* numit și punctul *Aspirină*. Se găsește în scobitura dintre maleola (glezna) externă și tendonul lui Achile. Se execută masaj prin tonifiere (înșurubare), timp de cinci minute, de două ori pe zi, 10 ședințe pe serie.

• Masajul punctului *Săritor în cerc,* situat pe fața externă a șoldului, exact pe vârful ridicăturii. Se face masaj prin tonifiere timp de cinci minute.

• După masarea acestor două puncte se va executa masaj liniar *pe fața posterioară a membrului inferior,* insistându-se pe punctele dureroase întâlnite în timpul masajului.

NEVRALGIA CERVICO-BRAHIALĂ

Este o boală ce se caracterizează printr-o durere ce pornește din regiunea cervicală și iradiază de-a lungul membrului superior până la mână. Unele nevralgii sunt reumatice, iar altele sunt simptome în cadrul altor boli: neoplasm metastazic, anevrism, sifilis, morbul lui Pott, traumatisme, hernii de disc înalte, luxații ale umărului, fracturi ale claviculei.

Indicații: ceaiuri, comprese, frecții, electroterapie, apiterapie, presopunctură și acupunctura.

Ceaiuri-cataplasme

• *Hedera helix L.* (iedera). Decoct, cu o lingură de frunze mărunți te, în apă rece. Se fierbe 15 minute. Se beau două căni pe zi.

• *Ranunculus bulbosus L.* (piciorul cocoșului). Se fac frecții, de două ori pe zi, cu sucul proaspăt al plantei.

• *Sambucus nigra L.* (soc). Se beau trei ceaiuri călduțe pe zi, dintr-o infuzie, cu două linguriițe de flori, la 250 ml de apă clocotită.

Extern: cataplasme, cu infuzie, din 30 g la litru.

• *Radix Sympkyti* (rădăcină de tătăneasă). Se pun 4-5 linguri la cană, pentru cataplasme.

• *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Fricțiuni cu ulei, 1 %, în alcool.

Apiterapie

• *Venin de albine,* sub formă de frecții, de două ori pe zi, cu preparatul apicol *Apinevrin.*

Electroterapie

• *Ultraviolete,* doze eritem pe traiectul dureros, 2-3 biodoze, la 2-3 zile o ședință, total 4-6 ședințe.

• *Galvanizări longitudinale,* pozitiv ceafă, negativ palmă, durata unei ședințe, intensitatea 10-15 mA, durata 10-20 de minute, zilnic o ședință, 12-15 ședințe pe serie.

• *Ionizări cu novocaină clorhidrat,* 1-5 %, pozitiv pe ceafă, negativ în palmă, intensitatea 5-10 mA, durata unei ședințe 10-15 de minute, zilnic o ședință, 12 ședințe pe serie.

• *Ionizari descendente,* cu calciu clorat, 2-10 %, sau codeină fosforică, 1 %, sau chinină clorhidrică, 2-5 % sau dionină, 0,25 %, la polul pozitiv, care se pune pe ceafă, iar negativul inactiv, în palmă; intensitatea 5-10 mA, durata 5-10 minute, zilnic o ședință, total 10-15 ședințe pe serie.

• *Sonoforeză cu venin de albine. Apinevrin* unguent, 5-10 minute, zilnic o ședință, total 10 ședințe pe serie.

• *Interferențiali,* cu electrozi plăci sau în formă de pâlnie *(endovac),* un electrod pe ceafă și altul pe mână, intensitate ușoară și MFR, 20 minute, la două zile o ședință, 10 ședințe pe serie.

• *Radioterapie,* în doze antialgice și antiinflamatorii, când nevralgia este rebelă. Când nevralgia este legată de spondiloză cervicală, se va trata și spondiloza.

Presopunctură și acupunctură

• Masaj prin tonifiere (înșurubare) a punctului *Fereastra cerului - IS* $_{16}$ - pe linia orizontală ce trece prin unghiul

maxilarului inferior, la întâlnirea sa cu mușchiul sterno-cleidomastoidian.

NEVRALGIA DE TRIGEMEN

Se manifestă prin dureri violente în teritoriul nervului trigemen, adică suprafața cutanată a feței și o parte din pielea capului până la vertex (creștet). Crizele dureroase sunt sub formă de junghiuri pe hemifață, transpirație, supersecreție lacrimală, nazală și salivară. Se observă spasme ale musculaturii feței. Cauza nevralgiei esențiale poate să fie o iritație de natură necunoscută, poate virotică, pe una din ramurile trigemenului. Nevralgia secundară poate fi dată de anumite boli ca: gripa, paludismul, sifilisul, diabetul, melitococia, intoxicația cu plumb sau mercur.

Se indică: ceaiuri, comprese, frecții, apiterapie, electroterapie.

Ceaiuri

• *Hedera helix L.* (iedera). Se beau două căni pe zi, dintr-un decoct, cu o lingură de frunze mărunțite, în apă rece. Se fierbe 5 minute.

• *Ranunculiis bulbosus L.* (piciorul cocoșului). Se fac frecții, de două ori pe zi, cu sucul proaspăt al plantei.

• *Sambuciis nigra* L. (soc). Se beau trei ceaiuri călduțe pe zi, dintr-o infuzie, cu două lingurițe de flori la 250 ml de apă clocotită.

Cataplasme, cu infuzie, din 30 g la litru.

• *Radix Symphi/ti* (rădăcină de tătăneasă). Cataplasme, cu 4-5 linguri, pentru decoct, la cană.

• *Fructiisjuniperi* (fructe de ienupăr). Fricțiuni cu ulei, 1 %, în alcool.

• *Hcîleborus piirpurascens W. et K.* (spânz). Cataplasme, din flori și frunze calde, aplicate pe locul dureros.

Presopunctură și acupunctură

• Se va masa punctul denumit *Maxilar* - S_3 - care se află la unghiul maxilarului inferior, sub linia ce trece prin comisura buzelor. Se va masa prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute, de două ori pe zi, în total 10 ședințe pe serie.

• Se va masa punctul *Gaura pupilei* - VB_1 - care se află în apropierea unghiului extern al ochiului.

• Se va masa punctul denumit *Marea scobitură*- S_6 - care se află la unirea liniei verticale ce trece prin pupilă (bolnavul privind înainte) și a liniei orizontale dusă pe sub nas.

• Masaj al punctului *Valea Adunării* - VB_Q - care se află la o măsură deasupra marginii superioare a urechii.

• Masaj al punctului *Poarta urechii* - *TF^* - care se află în scobitura din fața urechii ce se formează când se deschide gura.

• Masaj al punctului *Bambuși în grămadă* - V_2~ situat în extremitatea internă a sprâncenei.

Toate aceste puncte se vor masa prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute, total 10 ședințe.

Electr oterapie

• *Galvanizare intensivă,* cu electrodul pozitiv, de forma unei hemimăști, și electrodul negativ pe ceafă. Se ridică progresiv intensitatea, de la 5-15-20 mA, cu o durată de 10-15-20-25-30 minute, în mod progresiv; o ședință la două zile; total 8-10 ședințe pe serie.

• *Galvanizări de mică intensitate* (0,5 mA), cu pozitivul pe regiunea latero-cervicală, de o parte și de alta, succesiv, timp de 2-3 minute. Se întrerupe când crește numărul de pulsații pe minut. Se efectuează sub controlul pulsului, căci, la început, dă bradicardie. Se fac ședințe zilnice, 15-18 ședințe pe serie.

• *îonizări cu chinină clorhidriča,* 2-5 %,pozitiv, 10 minute pe ședință, zilnic câte una, cu o intensitate de 5 mA, total 10 ședințe pe serie.

• *îonizări cu aconitină nitrat:* 0,02-0,05 % -1/20.000-0,2 % la pozitiv, intensitatea 10 mA, durata 10-20 minute; zilnic câte o ședință; total 12 ședințe pe serie.

• *ionizări cu iodură de potasiu,* 2%. Se îmbibă bine o meșă în această soluție. Cu un stilet se introduce în conductul auditiv extern, de partea bolnavă, peste care se așază electrodul negativ, învelit în tifon, îmbibat și el în soluția de iodură, polul pozitiv pe ceafă, 3-5 mA, durata 10-20 de minute, zilnic sau la două zile o ședință, total 12 ședințe pe serie, cu rezultate foarte bune.

• *Interferențiali.* Tratament bipolar; să se trateze fiecare ramură atinsă (superioară, medie sau inferioară). Fiecare ramură prezintă puncte dureroase, sensibile la presiune. Electrodul pozitiv, 2 minute pe fiecare punct dureros, electrodul negativ, indiferent, dorsal, salve și spectru sau se aplică un electrod alb pe fiecare punct dureros, frecvența 30 de pulsații pe minut.

NEVRALGIA GLOSO-FARINGIANĂ

Se manifestă prin dureri sfâșietoare la baza limbii în pilieri și amigdale, iradiind în urechi. Este cauzată de infecții, tumori sau traumatisme.

Indicații: ceaiuri ca și în nevralgia de trigemen și interferențiali.

• *Interferențiali* cu electrodul alb la unghiul maxilar inferior, apoi în regiunea submaxilară și pe marginea ochiului, câte 2 minute pentru fiecare punct, intensitate ușoară, frecvența 100/s, zilnic sau la două zile, total 10 ședințe pe serie.

NEVRALGIA INTERCOSTALĂ

Este o boală ce se manifestă prin dureri violente de-a lungul nervului intercostal. însoțește, de multe ori, o pleurită sau o pneumonie. Poate fi provocată și de zona zoster.

Indicații: ceaiuri, cataplasme, frecții, apiterapie, electroterapie, balneo terapie.

Ceaiuri

• *Hedera helix* L. (iedera). Decoct, cu o lingură de frunze mărunțite, în apă rece. Se fierbe 15 minute. Se beau două căni pe zi.

• *Sambucus nigra* L. (soc). Se beau trei căni pe zi, călduțe, dintr-o infuzie, cu două linguriță de flori, la 250 ml de apă clocotită.

Cataplasme, cu infuzie, din 50 g la litru.

Băi, cu infuzie, din 50-100 g flori, frunze și fructe, în 3 litri de apă. Lichidul strecurat se pune în vana cu apă, la temperatura de 37 °; se face zilnic câte o baie, până la trecerea durerilor.

• *Fructus Juniperi* (fructe de ienupăr). Frecțiuni cu ulei, 1 %, în alcool.

Apiterapie

• Frecții cu venin de albine *Apicosan* (preparat apicol).

Electroterapie

• *Ultraviolete,* doze eritem pe locul dureros, 2-3 biodoze, la două zile o ședință, total 4-6 ședințe pe serie.

• *ionizări cu histamină hidroclorică,* 0,002 % (1/10.000-1/100.000) la polul pozitiv, pe locul dureros, iar polul negativ, indiferent, paralel; intensitate 5-10 mA, durata 2-10 minute; la două zile o ședință sau de două ori pe săptămână.

• *Informele acute: galvanizări simple* sau *ionizări cu clonțrăde calciu,* 4 %, electrod pozitiv, pe zona dureroasă, și negativul, pe coloana vertebrală, la emergența nervului dureros; intensitate 10-15 mA, durata 10-15-20 minute; zilnic o ședință; total 12 ședințe pe serie.

• *Interferențiali bipolari, o* placă pe locul dureros și o placă, vertebral, la emergența nervului, trei minute MFR, plus trei minute salve-spectru; la două zile o ședință; total, 10 ședințe pe serie.

• *Radioterapie,* în doze antialgice și antiinflamatorii, când nevralgia nu cedează la celelalte proceduri; în formele acute, foarte dureroase, câte două ședințe pe săptămână.

Tratament balneoclimateric

• Se indică stațiunile *Amara, Bazna, Băile Felix, 1 Mai, Băile Govora, Hercuhne, Călimănești-Căciulata, Eforie Nord Mangalia, Neptun, Nicolina-Iași, Ocna Sibiu, Pucioasa, Techirghiol.*

XVII. NEVROZE

Sunt tulburări patologice funcționale ale creierului, cu ecou asupra întregului organism. în general, după caracterele tulburărilor se pot deosebi mai multe tipuri de nevroze:

1. *Neurastenia* sau *nevroza astenică ce* se caracterizează prin cefalee și insomnie.

2. *Psihastenia* sau *nevroza obsesivo-fobică,* în care tulburările de care se plânge bolnavul sunt mai ales fobiile (idei care îl obsedează) și-i dau senzație de frică, stare de neliniște, anxietate difuză.

3. *Nevroza isterică,* ce se caracterizează printr-o complexitate variabilă de tulburări psihice motorii și viscero-vegetative, care apar ca reacții la anumiți factori psihogeni.

Nevroza astenică (neurastenia) poate îmbrăca mai multe forme:

a) Nevroza cardiacă, ce se manifestă printr-un complex de tulburări cardiace subiective (stenocardii, palpitații, sufocații).

b) *Nevroza sexuală,* care se manifestă cu tulburări ale funcțiilor sexuale.

c) Nevroze mixte, pe fondul unei simptomatologii neurastenice și obsesiv-fobice, apar tulburări motorii sub forma ticurilor și contracturi tonico-clonice.

Indicații: ceaiuri, băi cu plante, tehnici de relaxare, apiterapie, hidro terapie, electroterapie, presopunctură, acupunctura și tratament balneoclimateric.

Combaterea insomniilor
Tratament profilactic

• înlăturarea factorilor de disconfort care deranjează somnul: lumină, zgomot, aer viciat, cameră supraîncălzită, așternutul prea încălzit, pijama prea groasă.

• Masa de seară luată cu prea puțin timp înainte de culcare, copioasă, bogată în alimente greu de digerat.

• înlăturarea factorilor care creează și întrețin o stare de surescitare: necazuri familiare, neînțelegeri cu vecinii, neplăceri legate de activitatea profesională, muncă intelectuală încordată până seara târziu.

• Abuzul de alcool, tutun, cafea, ceai.

Ceaiuri

• *Radix Valerianae* (rădăcină de valeriană):
Pulbere, cât un vârf de cuțit, de trei ori pe zi.
Infuzie, cu o linguriță la o cană. Se bea treptat în cursul unei zile, iar pentru insomnii, se bea toată cantitatea înainte de culcare.

• *Strobuli Lupuli* (conuri de hamei). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o lingură la o cană. Planta ca atare, pusă într-un săculeț de tifon, se așează pe pernă în dreptul nasului, seara la culcare.

• *Flores Tiliae* (flori de tei). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 lingurițe la o cană de apă.

• *Flores Lavandulae* (flori de levănțică). Se beau 1-2 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1-2 lingurițe la cană.

• *Majorana hortensis Much.* (maghiran). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă mărunțită, peste care se toarnă o ceașcă de apă fierbinte.

• *Anethiun graveolens L.* (mărar). Decoct, din semințe, cu o linguriță la o cană, ce se bea seara înainte de culcare. Infuzie din planta aeriană, cu două lingurițe la o cană, ce se bea seara, la culcare.

• *Hippophäe rhamnoides L.* (cătină albă). Infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite, la 500 ml apă, care se lasă acoperite 30 de minute și se bea fracționat, în timpul unei zile.

• *Herba Leonuri L.* (talpa gâștei). Infuzie, cu trei linguri la cană. Se beau 3-5 linguri pe zi, dintre care 1-2 linguri seara la culcare.

Tinctură, din 20 g de plantă macerată *(7-8* zile) în 100 ml de alcool. Se iau câte 20-40 de picături, de 2-3 ori pe zi; ultimele înainte de culcare.

• *Rhizoma Calami* (rizomi de obligeană). Infuzie sau macerat la rece, timp de 2-3 ore, cu o linguriță la cană. Se bea, treptat, în cursul unei zile, dintre care o repriză, seara, înainte de culcare.

• *Pulsatilla montana (Hoppe) Rchb.* (dediței). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două lingurițe la cană.

Rp. *Calendula officinalis L.* (flori de gălbenele) . . . . 10 g
Valeriană officinalis L. (rădăcină de odolean) . . . . . 10 g
Strobuli Lupuli (conuri de hamei) . . . . . 40 g

Infuzie, din două lingurițe de amestec, la 300 ml apă. Se beau 1-2 cești seara.

Rp. *Valeriană officinalis L.* (rădăcină de odolean) ... 20 g
Strobuli Lupuli (conuri de hamei) . . . . . 20 g

Decoct, din două lingurițe, la 200 ml apă. Se beau 1-2 cești, seara la culcare.

• *Ceai sedativ (Plafar).* Infuzie, cu 1-1,5 lingurițe la cană, care se bea seara, înainte de culcare.

Toate ceaiurile să fie îndulcite cu miere.

Băi

• *Pinus sylvestris L.* (ace de pin). 150 g extract de ace de pin la o cadă de apă, la 37 °; durata unei băi, 15-20 de minute. Se fac 15-20 de băi, zilnic câte una. Se fac 2-3 cure pe an.

• *Lavandula angustifolia MUL* (extract de levănțică). Se amestecă două linguri de extract de levănțică la apa din cadă, de 37 °. Se stă în baie 20 de minute. Se fac 15-20 de băi pe serie. Se repetă de 2-3 ori pe an.

Practicarea mijloacelor de destindere

• *Scândura de odihnă,* înclinată în așa fel încât capul să fie plasat mai jos decât picioarele. Scândura să fie solidă, lată de

40 de cm, iar lungimea ei să depășească cu puțin lungimea corpului. O extremitate este așezată pe dușumea, iar cealaltă, ridicată pe un scaun mic sau un taburet, nu mai înalt de 35 de cm. Suferindul se așează pe această scândură, cu picioarele în sus și cu capul în jos, timp de 15 minute, de două ori pe zi. în această poziție se execută exercițiul "gimnastica abdomenului". Se trage stomacul înăuntru, numărând 1-2, apoi se trage stomacul mai mult, aducându-se cât mai aproape de coloana vertebrală, care este întinsă și lipită de scândură. Se repetă acest exercițiu timp de 10 minute. Toate aceste exerciții „de a suge burta" să se execute în fiecare zi, într-o perioadă de 30-60 de zile.

• *Tehnica de relaxare* a lui J. H. Schultz.

Se impune retragerea într-o cameră cât mai izolată, slab iluminată. Cel care execută exercițiul este îmbrăcat cât mai sumar. Se întinde cât mai destins pe pat sau pe covor, șoptindu-și mental: *„Mușchii mei se relaxează treptat, o simt în mod deslușit. Sunt calm, sunt deosebit de calm. Parcă mă aflu într-un leagăn".* Transpunerea în practică necesită 2 cicluri: cele 7 exerciții proprii primului ciclu și succesiunea în care trebuie efectuate.

1. Inducerea calmului prin a spune concentrat: *„Sunt calm, sunt prefect liniștit. Nimic nu mă tulbură".*

2. Obținerea ***senzației de greutate corporală,*** care se obține prin antrenamente zilnice de 10-20 de minute. Se începe, de obicei, cu brațul drept: *„Brațul meu drept este greu ca plumbul",* trecându-se apoi la brațul stâng și apoi la extremitățile inferioare. La decontracturarea totală se ajunge prin tratament repetat. Când, prin exerciții progresive, s-a ajuns la decontracturarea majorității mușchilor scheletici, se ajunge la senzația de corp mort.

3. *Obținerea senzației de căldură.* Spunem **clar,** încet, răspicat: *„Brațul meu drept se încălzește. Brațul meu drept devine din ce în ce mai cald. Brațul meu este cald, deosebit de cald".* Simțim astfel o undă de căldură ce învăluie brațul. Prin exerciții progresive, făcute zilnic, senzația de căldură obținută inițial

numai la brațul drept, de exemplu, poate fi extinsă și la celelalte extremități și chiar la corpul întreg.

4. *Obținerea senzației de rărire a bătăilor inimii* realizată prin antrenament progresiv, pronunțând formula: *„Inima bate calm, liniștit. Pulsul meu se liniștește și el. Pulsul meu devine rar, profund".*

5. *Obținerea senzației de calm respirator* prin antrenament, zicând: *„Respiră calm. Respiră liniștit".*

6. *Obținerea senzației de calm digestiv.* Se folosește formula: *„Plexul meu solar este calm. Plexul meu solar funcționează regulat, calm, liniștit".*

7. *Obținerea senzației de frunte proaspătă, răcorită'.* *„Fruntea mea este proaspătă, fruntea mea este răcorită".*

Aceste exerciții, în ordinea descrisă, se vor face nu numai zilnic, ci și de 2-3 ori pe zi, timp de 6 luni, până la cea 2 ani. Numai după această perioadă se ajunge la ciclul doi, prin intrarea în arenă a unui medic specializat în aceste probleme.

Apiterapie

• O lingură de *miere,* după fiecare cină, aduce somnul.

• *Polenul.* Se iau 10 g pe zi, timp de 30 de zile, dimineața, înainte de micul dejun.

Hidroterapie

• *Halbad* (baie de jumătate), cu răcire 34-30 °, timp de 4-5 minute, pentru simpaticotonici. Se face în fiecare zi o baie, 12-15 băi pe cură.

• *Afuziuni* alternante pentru simpaticotonici. Se recomandă o cură de 15-20 de băi.

• *Comprese reci* la gambe, pentru combaterea insomniilor, în fiecare seară înainte de culcare.

• *Baie ascendentă de picioare,* 36-40 °, 15 minute, înainte de culcare, zilnic, pentru combaterea insomniilor.

Electroterapie

• *Câmpuri magnetice* (magneto-diaflux), doze sedative continui, 50 Hz = două minute și 100 Hz = trei minute, cu

două bobine cerc și cu o bobină mică, paralelipipedică, cu sudul pe creștetul capului, în nevroze cu fenomene de excitație si insomnii; zilnic câte o ședință; total, 15 ședințe pe serie. Se pot repeta după o lună de pauză.

• *Magnetodiaflux,* doze excitante, ritmice și aritmice, 50 Hz = două minute, 50-100 Hz = două minute și 100 Hz = două minute, în nevroza cu somnolență, depresivă.

• *Ionizări cu sulfat de magneziu,* 2-10 %, la pozitiv, biocular, negativ ceafă, 2-5 mA; zilnic o ședință; total 14-15 ședințe pe serie.

• *Ionizări cu clontră de calciu,* 2-4 %, la pozitiv, biocular, negativ, ceafă, 2-5 mA; 15-20 minute; zilnic o ședință; total 12-15 ședințe pe serie.

• *Curenți cu impulsuri rectangulare,* transcerebral 2-6 mA, frecvența 600, creștere m/s 25-10; durata 15-20 minute; zilnic o ședință; 10-12 ședințe pe serie. Provoacă electrosomn.

• *Electricitate statică,* sub formă de baie sau duș, durata 10-15 minute, zilnic o ședință; 10 ședințe pe serie.

• *Masaj blând,* cu mâna, a pulpelor degetelor de la picioare, timp de cinci minute, în fiecare seară, înainte de culcare. Combate insomnia.

Presopunctură și acupunctură

• Masarea punctului *Calea spiritului* - C_4 - care se află la 1,5 măsuri (un deget și jumătate) sub plică pumnului, în apropierea marginii interne a antebrațului, prin dispersie (deșurubare); timp de cinci minute; seara la culcare.

• Masaj al punctului *Poarta spiritului* - C_7- care se află la extremitatea internă a plicei pumnului, tot prin dispersie, în fiecare seară.

• Presiuni ușoare și repetate pe fețele laterale ale gâtului.

• Din poziția culcat, la orizontală, se execută mișcări rapide cu degetele de la picioare, în fiecare seară, câte 5-10 minute, înainte de culcare.

Tratament balneoclimateric

• Se recomandă stațiunile: *Borsec, Sinaia, Tușnad, Covasna, Govora, Felix, Stâna de Vale, Voineasa.*

MIGRENELE

Sunt boli ce se manifestă prin dureri de cap, însoțite de grețuri, vărsături și tulburări de vedere. își fac debutul la o etate precoce și sunt mai frecvente a femei. Se menționează cauze digestive: majoritatea bolnavilor sunt dispeptici, nu pot suporta ouăle, grăsimile, ciocolata, suferă de constipații cronice, de asemenea, este descrisă o migrenă biliară, în care vărsăturile, cu caracter biliar, sunt frecvente în cursul crizelor.

în unele cazuri, crizele sunt declanșate de ingerarea unor alimente, deci de cauze alergice.

Indicații: ceaiuri, apiterapie, electroterapie, acupunctura, presopunctură.

Ceaiuri

• *Flores Lavandulae* (flori de levănțică). Se beau 1-2 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

• *Flores Chamomillae* (flori de mușețel). Flori pulverizate, cea un gram, luate la câteva ore după masă.

• *Folium Mcnthae* (frunze de mentă). Catâplasme pe frunte, dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

• *Pulsatilla montana (Hoppe) Rchb.* (dediței). Se beau 1-2 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu două linguriște de plantă, la 200 ml de apă clocotită.

• *Phihdelphus coronarius* L. (iasomie sau lămâiță). Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu două linguriște de flori la o cană de apă clocotită.

Pungă de gheață pe frunte, concomitent cu luarea ceaiului.

Tampon de vată, îmbibat în spirt medicinal, introdus în conductul auditiv al urechii, dar să nu ajungă la timpan. Se ține câteva ore sau până a doua zi.

Apiterapie

• *Miere de albine: 2* linguriște sau o lingură, la fiecare masă.

• *Oțetul de mere,* sub formă de inhalații. într-un vas smălțuit se pune oțet și apă în părți egale. Vasul se pune la foc și se

lasă să fiarbă încet. Când încep să iasă vapori, se ține capul deasupra vasului. Se inhalează vaporii, până la dispariția durerii.

Electroterapie

• *Interferențiali* (Curenții lui Nemec). Electrozii T. Rouge, aplicați la ieșirea nervilor occipitali. Frecvența 90-100, durata 6-8 minute, zilnic sau la două zile o ședință, total 10 ședințe pe serie.

• *Electricitate statică,* sub formă de duș, 10-15 minute, zilnic o ședință, 10-12 ședințe pe serie.

Acupunctura și presopunctură

• Când durerile sunt mari și, mai ales noaptea, se va masa punctul numit *Fundul văii* - IG_4 - care se află la unirea celor două oase, între degetul mare și arătător de la mână. Se masează 5-10 minute, prin tonifiere.

• Când durerile sunt mai ales ziua, se masează prin dispersie (deșurubare) punctul 200 *de adunări* - VG_{12} - care se află în depresiunea dinapoia creștetului capului.

în timpul unei crize puternice se vor masa și punctele:

• *Valea adunării* - VB_s - prin dispersie (deșurubare), aflat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii.

• *Bambuși în grămadă* - V_2~ care se află la extremitatea interioară a sprâncenelor; prin dispersie (deșurubare).

• *Poarta urechii* - *TF^* - care se află în scobitura din fața urechii ce se formează când se deschide gura; masaj prin dispersie.

Toate aceste puncte se vor masa prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute, de două ori pe zi, total 10 ședințe pe serie.

• Pentru *migrene cu localizare în orbită,* se masează lobul urechii, prin dispersie (deșurubare), timp de cinci minute.

• Pentru *orice migrenă* mai pot fi masate blând, prin dispersie, fruntea, ceafa, și punctul dintre sprâncene, timp de cinci minute.

ENUREZÎSUL

Este o emisiune involuntară de urină, la o vârstă când copilul își controlează, în mod normal, vezica urinară. Se consideră că la vârsta de trei ani, majoritatea copiilor posedă controlul vezicii. Peste trei ani, enurezisul diurn este totdeauna patologic. Emisiunea de urină involuntară din timpul nopții se numește *enurezis nocturn.* Enurezisul poate fi un semn în boli ca: *diabetul zaharat, diabetul insipid* sau al unei anomalii a aparatului uro-genital: *hipospadias-epispadias, țimoză.* Enurezisul se consideră ca un semn de maturație întârziată a scoarței cerebrale, fapt confirmat de somnul profund al acestor copii.

Indicații: ceaiuri, electroterapie, acupunctura și presopunctură.

Ceaiuri

• *Ephedra distachya L.* (cârcelul). Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie cu 2-3 g la o cană.

Api terapie

• *Miere de albine.* Se dă copilului câte o linguriță de miere, seara la culcare.

Electr o terapie

• *Magnetodiaflux,* doze continui, 50 Hz = 1-2 minute; 100 Hz = 3-4 minute; la început 3-4 ședințe, numai cu bobinele cerc, cervicală și lombară, apoi alta mică, paralelipipedică, cu sudul pe pube, 15 ședințe. Se repetă după 2-3 săptămâni.

• *Diadinamici,* negativ lombar, pozitiv cervical, perioadă lungă = două minute; diafazat fix = trei minute; zilnic o ședință; total 9-10 ședințe pe serie.

Presopunctură și acupunctura

• *Cea mai importantă vâlcea* -R_2- care se află în scobitura dintre maleola internă și tendonul lui Achile, prin dispersie (deșurubare).

• *Vasul cel lung - V_{62} -* situat la vârful maleolei externe, prin dispersie (deșurubare).

Manevre Shiatsu:

• Pe 5 puncte situate de o parte și de alta a coloanei vertebrale lombare.

• Pe linia mediană posterioară, în regiunea sacrată - masaj liniar.

• Apăsarea ușoară cu palma pe ceafă la sfârșitul procedurilor.

• Se va ciupi pulpa degetului mic de la ambele mâini, în fiecare seară.

• Toate punctele de mai sus vor fi masate prin dispersie (deșurubare), timp de 5 minute pe ședință, de două ori pe zi. In total se fac 10 ședințe pe serie.

EPILEPSIA

Este o stare patologică care se manifestă prin crize de pierderea cunoștinței, însoțite de spasme musculare. Cauzele epilepsiei sunt: agenții locali intra-cranieni (tumori cerebrale, infecții ale creierului, boli degenerative ale creierului), factori toxici (alcool, plumb), în stările de hipoglicemie.

Se indică electroterapie, acupunctura și presopunctură.

Electroter apie

• *Magnet odiaflux,* cu două bobine cerc și cu una mică, cu sudul pe creștet, 50 Hz =1-2 minute și 100 Hz = 3-4 minute, doze continui-sedative, zilnic câte o ședință, 14-16 ședințe pe serie. Se fac în serii de 4-5 ori pe an.

• *Interferențiali* (Curenții lui Nemec), cu două plăci, a 50 cm, pe frunte și două plăci, a 50 cm, pe ceafă, intensitate ușoară, frecvență rapidă, două minute spectru, la două zile o ședință, total 10 ședințe pe serie. Se pot repeta de patru ori pe an.

Acupunctură și presopunctură

• Punctul numit *Micul negustor - P_u -* , care se află în apropierea unghiei degetului mare de la mână se masează prin tonifiere (înșurubare), timp de 5 minute, total 10 ședințe pe serie.

In criză:

• *Strângerea puternică a vârfului degetului mare de la mână*

• *Strângerea lobului urechii,* în special în convulsiile copiilor.

XVIII. CANCERUL

Cancerul este o tumoră, cu o evoluție malignă, care netratată la timp, se dezvoltă progresiv, producând moartea bolnavilor. Tumora crește prin înmulțirea anarhică a celulelor, invadând țesuturile învecinate, vasele sanguine și limfatice, teaca nervilor. Metastazarea constă în apariția, la distanță de tumora primitivă, a unei alte tumori fiice, asemănătoare cu prima.

Căile de propagare pot fi: limfatice, sanguine sau prin teaca nervilor. în evoluția unui cancer se descriu trei etape:

• *Faza locală,* în care nodului neoplazic invadează și distruge țesuturile din imediata vecinătate.

• *Faza de extensie regională,* care se realizează **pe** cale limfatică, determinând invadarea ganglionilor limfatici din apropiere.

• *Faza de generalizare,* când celulele neoplazice depășesc ganglionii limfatici regionali și ajung la distanță mare de tumoră, producând metastaze.

Mecanismul formării cancerului este încă necunoscut. În această privință sunt mai multe ipoteze. Uneori, apare pe o leziune preexistentă, „precanceroasă".

Orice focar de iritație cronică sau orice tumoră benignă poate fi socotită ca o stare precanceroasă.

Se discută ca factorii favorizanti:

1. Factorii ereditari genetici
2. Factorii de mediu
3. Factorii infecțioși, dintre care se incriminează mai cu seamă anumiți virusi oncogeni.

Se indică: tratament profilactic, regim dietetic, ceaiuri, sucuri, apiterapie.

Tratament profilactic

• Combaterea tabagismului, alcoolismului, cafeinismului, abuzul de medicamente, alimentația dezechilibrată, lipsa de vitamine, mâncărurile prea iuți sau prea piperate.

Trebuie acordată atenție față de semnele de boală:

• O rană care nu se vindecă.

• Hemoragie sau scurgere neobișnuită.

• întărirea sau umflarea unei mici zone la nivelul sânului sau în orice parte a corpului.

• Greutate în ingerare sau înghițire.

• Modificarea evidentă a unui neg sau a unei pete.

• Tuse sau răgușeală persistentă.

• Modificări ale comportării obișnuite a intestinului, stomacului, vezicii urinare, lipsa de poftă de mâncare cu starea de slăbiciune.

Alimentația rămâne metoda profilactică de mare importanță.

• Efectul de protecție cel mai bun îl au vitaminele: *A, C, E* și *complexul B.*

• Asigurarea organismului cu o rație echilibrată în aminoacizi esențiali.

• Alimentele să fie bogate în fibre, deci cu un conținut bogat în celuloză.

• Să fie reduse grăsimile animale.

• Zaharurile rafinate să fie înlocuite cu *miere de albine, fructoză* și *glucoza.*

Surse bogate în vitamine

Vitamina A

• Fructe: caise, prunele închise la culoare, piersici, strugurii închiși la culoare, afine, coacăze negre, agrișe, măcește.

• Dintre legume: spanacul, salata verde, varza (albă), ardeiul verde, mazărea verde, tomatele, morcovul, dovleacul, ceapa verde, frunzele de sfeclă.

• în lumea animală se găsește foarte mult în: untura de pește, untul galben, frișca, lapte, gălbenuș de ou, scrumbia de Dunăre.

Vitamina B complex

• Drojdia de bere conține cea mai mare cantitate, apoi tărâțele, făina neagră (măcinată grosolan), embrionii de grâu, secară, orz; legumele uscate (fasole, mazăre, bob, linte), nuci, ciuperci, fructele și zarzavaturile proaspete.

• în regnul animal se găsește în ficat, rinichi și carnea slabă de porc.

Vitamina C

• Fructe: măcește, cătină albă, coacăze negre, fragi, lămâi, portocale, mandarine, mere.

• Legumele bogate în această vitamină sunt: varza, cartofii, tomatele, salata verde, ceapa verde, spanacul, mazărea verde.

Vitamina E

• Sursa cea mai bogată se găsește în embrionii de grâu (încolțit) și în măcește, în zarzavaturile proaspete (în spanac, salată verde), în uleiurile vegetale, în lapte, unt, gălbenuș de ou, carne.

Sucuri

• Să se consume sucurile din varză crudă, morcovi, cartofi, tomate, salată verde.

• La sucuri să se adauge 25-30 g de *drojdie de bere.*

• Să se consume trei pahare, a 100 ml, pe zi, înainte de mese.

• Să se consume, mai ales, sucul și salata crudă de sfeclă roșie și sucul de orz verde.

• *Sucul de sfeclă roșie:* după spălare și curățare se mărunțește, dându-se pe râzătoare și apoi se trece prin mașina de tocat. Se consumă sucul așa cum a ieșit de la stors, câte un pahar de 100 ml, de trei ori pe zi. Salata se consumă trecând sfecla roșie pe ochiurile mari ale râzătoarei. Pentru a fi mai gustoasă, se poate aromatiza cu infuzie de frunze de țelină și ulei vegetal. Se amestecă bine și se consumă câte 200 g, de două ori pe zi. Cura se face timp de șase luni.

• *Sucul de orz verde.* Orzul verde de 15-20 cm înălțime, se spală bine și îmbibat cu apă se dă la mixer și apoi la centrifugă. De două ori se face această operație. Sucul obținut se ține la frigider. Se ia diluat cu apă sau cu suc de mere, de trei ori pe zi, câte un pahar, în înghițituri rare. Cura durează șase luni.

• Să se consume *drojdie de bere,* câte 30-50 g zilnic.

• Să se înlocuiască zahărul alb cu *mierea de albine* care conține glucoza, fructoză, albumine, substanțe azotoase, acizi organici, substanțe minerale, vitamine. *Mierea este un aliment și un medicament.*

• *Nasturtium officinale R. Br.* (năsturel sau creson). Se consumă ca atare, ca salată sau suc proaspăt, câte 60-150 g pe zi, îndoit cu apă rece.

Ceaiuri

• *Symphytum officinale L* (tătăneasă). Are acțiune antimicotică, datorită *alantoinei.* Se folosește sub formă de decoct, o linguriță la 250 ml de apă rece. Se fierbe 20-30 de minute. Se beau patru căni pe zi.

Tinctură din rădăcină 10-20 %, în alcool, din care se iau 10-20 de picături, de trei ori pe zi, înainte de mese.

Alifie de tătăneasă, 20-30 %. Se ung rănile de pe sâni și piele.

Comprese, cu decoct, din 4-5 linguri de rădăcină la 250 g de apă. Se pun pe rănile respective.

Cataplasme. Se fărâmițează rădăcinile și se amestecă cu apă caldă, până se formează o pastă (terci). Se pune pasta pe un tifon și se aplică pe rana respectivă (în cancerul pielii și al sânului).

• *Cheîidonium majus L.* (rostopască). Are acțiune antimicotică. Mai are și acțiune colagogă, coleretică, efecte antibiotice remarcabile. Se folosește planta crudă sau uscată, mai ales în cancerul ficatului. Se ia o lingură la trei ore (doza pentru o zi), dintr-o infuzie, cu o jumătate de linguriță de plantă (0,5-1 %) la 200 ml de apă clocotită.

Se mai poate folosi și *tinctură* și *pulbere* simplă și ca *alifie,* în cancerul sânului și al pielii. Se amestecă 30 g de *pulbere de rostopască,* 15 g de *lanolină,* 15 g de *vaselină,* la care se adaugă 10 picături de *acidfenic.* Se unge rana și pansamentul se ține aplicat trei zile. Se continuă până la vindecare.

• *Buxns sempervirens* L. (cimișir). Cercetări destul de recente au arătat că alcaloidul *buxerina G* are o puternică acțiune inhibitoare în dezvoltarea culturilor celulelor canceroase. Decoct 10 % (o parte la 10 părți apă). Nu se îndulcește cu zahăr. Dacă nu se suportă ca atare, se îndulcește cu miere.

• *Petasites hybridus L.* (captalan). Decoct, din rizom, cu o linguriță de plantă, care se fierbe în 250 ml de apă rece. Se beau 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere de albine.

• *Viscum album L.* (vâsc de măr, brad). Se folosește ca macerat, cu două linguriță de plantă la 200 ml de apă rece (la temperatura camerei). Se lasă opt ore la macerat și se folosește în două reprize, din care un ceai se bea seara, la culcare.

• *Populus nigra L.* (plopul negru). Se folosesc mugurii, sub formă de infuzie, tinctură, băi, ulei și alifie. Secreția rezinoasă a mugurilor de plop negru este *sursa vegetală de propolis.*

Are aceeași compoziție chimică și aceleași proprietăți ca și propolisul de albine. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță de muguri, la 250 ml de apă clocotită.

Comprese, din infuzie, cu 2-3 linguriță la o cană, ce se aplică pe răni (în cancerul mamar și al pielii).

Alifie, 20 %, din muguri, care se aplică pe rănile respective.

Api terapie

• *Păstura.* Produs apicol ce se găsește pe fagurii de culoare închisă. Se folosesc câte 4-5 îmbucături pe zi.

• *Propolisul.* Produs apicol, câte o jumătate de linguriță (5 g pe zi), care se suge. Se folosește timp îndelungat.

XIX. ALCOOLISMUL

Este o boală produsă de abuzul repetat și în cantități mari de băuturi alcoolice. Aduce după sine o serie de modificări patologice la nivelul diferitelor organe, dând naștere la o serie de afecțiuni: *gastrită alcoolică, congestia ficatului,* care poate duce la *ciroză, miocardita alcoolică, degradări psihice* și *scăderea intelectului și a capacității de muncă.* Treptat, conduce la producerea de boli psihice caracteristice: psihoze *delirum tremens.*

Indicații: ceaiuri, drojdie de bere, apiterapie, acupunctura și presopunctură.

Ceaiuri

• *Lycopodium clavatum L.* (pedicuță, cornișor, brădișor). Infuzie din 5 g din părțile aeriene ale plantei la 150 ml apă. Ceaiul se consumă dimineața, la o oră după micul dejun.

• *Capsicum annum L.* (ardei iute). Tinctură, din 200 de g de ardei macerat *(7-8* zile) în 100 ml de alcool, din care se pun 10-30 de picături într-un ceai amar *(anghinare, unguraș* sau *țintaură).* Se folosește în cure de dezalcoolizare.

• *Ribes nigruni L.* (coacăz negru). Decoct, dintr-o linguriță de frunze uscate, care se fierb cinci minute, în 200 ml apă. Se consumă o jumătate din cantitate, dimineața și cealaltă jumătate, seara. Cura durează 30-40 de zile.

• *Hippophäe rhamnoides L.* (cătină albă). Infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite, la 500 ml de apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 de minute și se bea fracționat, în decursul unei zile. Cura durează până la dezintoxicare.

• *Roșa canina L.* (măceș). Două linguri de fructe zdrobite la 500 ml de apă în clocot. Se fierbe încă 5 minute, se filtrează și se bea în cursul unei zile. Cura durează până la dezintoxicare.

• *Drojdia de bere.* Se iau câte 70 de g pe zi până la dezintoxicare.

Apiterapie

• *Mierea de albine.* în stare de ebrietate se iau șase linguriță de miere, după 20 de minute alte șase linguriță de miere și după alte 20 de minute, încă șase linguriță de miere. Se consumă apoi câte 100-150 g de miere, în trei porții zilnice.

• *Tinctură de propolis* (preparat apicol). Se pun 20 g de propolis fărâmițat în 100 g de alcool de 80-86° (ținut la frigider). Cu 50 de picături din tinctură, la 1 dl de apă rece, omul beat se poate trezi din beție.

Presopunctură și acupunctura

în caz de beție se masează următoarele puncte:

• *Colțul peștelui* - P_{10} - care se află la baza degetului mare, pe palmă.

• *Valea adunării* - VB_6 - așezat la o măsură deasupra urechii.

Aceste puncte se masează prin tonifiere (înșurubare), timp de 5 minute.

Alte manevre:

• Strângerea puternică a vârfului nasului.

• Masaj tonifiant în jurul ombilicului.

XX. TABAGISMUL

Tabagismul este o intoxicare cronică cu nicotină și gudroane, datorită fumatului. Se produc tulburări cardiace, simptome neuroasteniforme, tremurături, catar al căilor respiratorii, bronșite, cancer pulmonar, endarterită obliterantă etc.

Indicații: ceaiuri, acupunctura, presopunctură.

Sfaturi igienice:

• Să se reducă rația zilnică de țigări cu 25-50 %.

• Să se arunce țigara după ce s-a fumat o jumătate din ea.

• Să se folosească țigaretă din cireș, prevăzută cu un filtru de vată, filtru care să se schimbe după ce s-au fumat 3-4 țigări.

• Să se evite țigările umede.

• Să se suprime țigara fumată dimineața pe nemâncate.

• Să nu se fumeze noaptea pentru a se da răgaz organismului să se dezintoxice.

• Să nu se fumeze în camera unde se doarme și se locuiește și, mai ales, în camera copilului.

• Să se renunțe la fumat în spațiul închis, cel împărțit cu colegii de muncă.

• Să se renunțe la această otravă, care pune în joc sănătatea proprie, a celor din jur și, mai cu seamă, a copiilor. Un milion de oameni mor anual din cauza fumatului.

• Atunci când sunt dureri de cap, greață, sughiț și

transpirații reci, mai ales, seara, sunt semne tipice de intoxicație cu nicotină.

Ceaiuri

• *Lycopoâium clavatum L.* (pedicuță, brădișor). Infuzie din 5 grame părți aeriene ale plantei la 150 ml de apă. Ceaiul se consumă dimineața, la o oră după micul dejun. Cura durează până la lăsarea de fumat.

Presopunctură și acupunctură

Următoarele puncte vor fi masate:

• *întâlnirea miresmelor* - IG_{Z0} - care se află în apropierea aripilor nasului, prin tonifiere (înșurubare).

• *Valea adunării* - VB_8 - care se află la o măsură deasupra marginii superioare a urechii o măsură deasupra marginii superioare a urechii, prin tonifiere (înșurubare).

• *Punctul diafragmtilui,* care se află pe rădăcina helixului urechii, prin tonifiere (înșurubare).

• *Punctul plămânului,* care se află în scobitura urechii, numită *concă.* Ultimele două puncte pot fi stimulate cu unghia sau cu capătul rotunjit al stiloului.

• Persoana care urmează acest tratament să nu fumeze cu câteva ore înainte.

• Nu va consuma alimente sau băuturi cu gust amar.

XXL ÎMBĂTRÂNIREA

Caracteristica majoră a procesului fiziologic de îmbătrânire este aspectul său insidios, dizarmonic și anacronic, la nivelul diferitelor aparate, sisteme și chiar în cadrul aceluiași țesut.

Se caracterizează prin modificări structurale și funcționale ale diferitelor sisteme și sub-sisteme. Aceste elemente stau la baza dificultății de adaptabilitate a organismului.

Vârsta de 40 de ani poate fi apreciată ca o graniță, până la care se constată un maximum funcțional, după care capacitatea fiecărei funcții scade anual cu 0,5-1,3 %. Deci îmbătrânirea este lentă, dar continuă, iar după 60 de ani determină importante modificări morfo-funcționale la nivelul tisular și celular.

Cresc procesele de degenerescentă prin creșterea cantității totale de colagen, scăderea cantității de elastină, scăderea substanței fundamentale energice amorfe. Între bolile de așa-zisă îmbătrânire precoce, *aterosclerozei i se atribuie un rol important, predominant.*

Vârsta a treia (60-75 de ani), cum mai este denumită bătrânețea, trebuie privită ca o perioadă normală în ciclul dezvoltării, cu o fiziologie proprie, iar lipsa diferitelor noxe patologice ar permite, potențial, două până la patru decade în plus de viață.

Opinia mea este că *virozele, cu acțiune lentă, dar sigură, formează noxa patologică cea mai importantă care duce la degenerescență.*

In concluzie, noxa patologică care produce degenerescența este viroza cu acțiune lentă, dar sigură. Degenerescența este consecința, efectul și nu cauza.

PROFILAXIE

• Tihna, odihna, contemplația sunt de preferat tensiunii și eforturilor.

• Evitarea stresurilor.

• Se recomandă cumpătare în toate și, mai ales, în mâncare și băutură.

• Să se mănânce de 3-4 ori pe zi și, mai ușor, seara.

• Să se reducă ouăle, untura, smântână, afumăturile, mâncărurile grele, în general, preferând legumele proaspete, salatele, fructele.

• Produsele lactate să fie pe primul plan.

• Să se consume cât mai puțin alcool, cafea și ceai, iar tutun deloc.

• Se cere o continuă activitate, muncă rațională si odihnă suficientă.

• Plimbări zilnice și practicarea exercițiilor.

• Să se controleze periodic starea de sănătate.

• Să se trateze bolile care grăbesc îmbătrânirea: ateroscleroza, cardiopatia ischemică, angina pectorală, hipertensiunea arterială, emfizemul pulmonar, bronșita cronică, reumatismul degenerativ, osteoporoza, adenomul de prostată.

• Să se consume multe vitamine.

Longevitatea se mai poate obține și prin remedii nemedicamentoase.

• *Drojdia de bere.* Se iau câte 25-30 g, de trei ori pe zi, ca atare, sau adăugată la apă, lapte, suc de roșii sau orice suc de fructe.

• *Germeni de secară,* câte o jumătate de kg pe zi. Conține de patru ori mai multe proteine decât un ou.

• *Lăptișor de matca, drajeuri.* Se iau 3 drajeuri pe zi, timp de o lună. Se face pauză o lună, apoi cura se repetă. Se consumă 5-6 cutii pe an.

• *Lăptișor de matcă omogenizat în miere.* Se iau câte 10 g de mestec dimineața, menținut sublingual. Să se consume cu o oră înainte de micul dejun. După consumul unui borcan cu două grame de lăptișor de matcă, se face o pauză de șapte zile, după care se repetă.

• *Propolis,* 20 % în alcool. Se iau câte 20-30 de picături, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de masă.

• *Polen,* 20 g pe zi, dimineața pe nemâncate, timp de o lună. Se repetă de patru ori pe an, uneori cura trebuie prelungită tot anul, cu pauze de câte o săptămână, după fiecare lună.

• *Apilarnil, drajeuri.* Se iau câte 3-8 drajeuri pe zi, se sug sau se înghit, înainte de mese. Se fac cure de 40-60 de zile, separate prin pauze de 30 de zile.

• *Apilarnil prop drajeuri.* Se folosesc înainte de mese (3-8 pe zi), se sug sau se înghit. Se fac cure de câteva luni, separate prin pauze de o lună.

• *Oțet de mere.* Se iau două linguriță de oțet mestecate cu 100 ml de apă, la care se adaugă 1-2 picături de soluție Lugol (5 % iod și 10 % iodură de potasiu), în cure îndelungate.

• *Cura de băi cu bicarbonat.* 21 de băi la temperatura de 36 °, în care dizolvă câte 60-70 g de bicarbonat de sodiu, în fiecare baie. Se repetă după patru luni. Se pot face patru cure pe an.

XXII. METODE SIMPLE DE TRATAMENT GENERAL

1. CURA DE ULEI

DUPĂ DR. P. R. KOKSUK

Se ia câte o lingură de ulei de floarea soarelui în gură și fără să-l înghițim, îl sugem, cum procedăm cu bomboanele, timp de 15-20 de minute. Procedura trebuie făcută cu calm, fără încordări de nervi. împingem uleiul în gură înainte și înapoi printre dinți, fără să înghițim nici o picătură din el. Se execută dimineața pe stomacul gol. După 20 de minute de sugere, se face alb ca laptele și apos. Trebuie apoi aruncat pentru că este plin de microbi și foarte periculos în transmiterea diferitelor boli.

Trebuie să spălăm gura cu apă foarte bine după procedură, pentru că cea mai mică rămășiță din acest ulei, constituie un focar de molipsire. Dacă uleiul nu este alb ca laptele, ci galben, înseamnă că procedura de sugere nu s-a făcut corect și în timpul necesar, de aceea trebuie s-o repetăm.

Dacă vrem să accelerăm tratamentul, trebuie să repetăm metoda de 2-3 ori pe zi. Primele rezultate vizibile sunt: întărirea arterelor coronare și albirea dinților. Bolnavul simt o înviorare a întregului organism.

Uleiul nu este un medicament, ci un tratament cu un aliment pur. Se tratează întregul organism al omului: bronșite, dureri de cap, dureri de dinți, tromboflebite, boli cronice ale

sângelui, nefrite, eczeme, tumori ale stomacului, boli intestinale, boli de inimă, boli de rinichi, boli ginecologice, tumori în general, artritism etc.

Cura trebuie urmată până când bolnavul nu mai are senzația de boală, după care încetează tratamentul. Este posibil ca în timpul tratamentului să apară accentuarea bolii, organismul poate reacționa, dar aceste semnale constituie dovada că organismul bolnavului a început să reacționeze energic, deci nu trebuie întrerupt tratamentul.

2. CURA CU OȚETUL DE MERE

DUPĂ DR. D. C. JARVIS

Se utilizează ca produs alimentar dietetic și terapeutic în diverse afecțiuni. Mărul conține potasiu care condiționează organismul pentru o funcționare normală. Oțetul de mere reține din măr toate mineralele ca: fosfor, clor, sodiu, magneziu, calciu, sulf, fier, siliciu și multe microelemente asociate cu potasiul.

Potasiul participă la menținerea echilibrului osmotic acido-bazic. Trebuie să ne asigurăm rația zilnică de acizi organici, pentru a preveni creșterea reacției alcaline a sângelui. Dimineața la sculare, putem lua două linguriță de oțet de mere într-un pahar cu apă. îl bem încet, în timp ce ne îmbrăcăm.

Cura cu oțet este recomandată în mai multe boli și anume: în *sterilitate -primară, graviditate, sinuzită, intoxicații alimentare, nevralgie facială, artrite ale articulațiilor mici de la mâini și picioare, în degenerescență, ateroscleroză, în sclerozele țesuturilor și a vaselor de sânge, în pielite, obezitate, nevroze, în combaterea insomniilor, în oboseala cronică, migrene, amețeli, hipertensiune arterială, anchiloza încheieturilor, lăcrimare la oameni în vârstă, relaxarea și calmarea sistemului nervos, în caz de epidemii, în zona zoster, arsuri, varice, dureri musculare și articulare.*

3. *CURACUALOE*

Un kilogram și jumătate de plantă, în vârstă de 3-5 ani, se trece prin mașina de tocat carne. (înainte de a se folosi, planta nu se udă timp de cinci zile.) Se adaugă 2,500 kg de *miere de mai,* 3,5 kg de *vin roșu,* de 14-18 °. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă și se așează într-un loc întunecos și răcoros, timp de cinci zile. în primele șapte zile se ia câte o linguriță, de trei ori pe zi, cu două ore înainte de masă. După aceea se ia câte o lingură, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de masă.

Durata minimă a unei cure este de 2-3 săptămâni sau o lună.

Se recomandă în: *ulcer, gripă, anghină, dureri de cap, boli de dinți, mastoidită, radiculite, trombangeite, eczeme, astm, scleroză, reumatism, astenie nervoasă, alcoolism.*

In rimele zile de tratament, bolnavul capătă o poftă de mâncare neobișnuită. în timpul tratamentului se exclud din alimentație *laptele* și *ouăle.* Se consumă cât mai multe fructe și supe. Se admite iaurtul, dar în cantități mici.

4. CURA CU GRÂU ÎNCOLȚIT (GERMENI)
DUPĂ DR. SCHMIT (ELVEȚIA)

Grâul încolțit este un stimulator extrem de important al activității vitale a organismului uman, datorită conținutului bogat în vitamină B și în multe alte vitamine, cât și a diferiților fermenți (enzime) necesare pentru reglarea proceselor intime din organism.

în multe boli, după 1-2 săptămâni de consum a boabelor încolțite de grâu, la oamenii de orice vârstă se constată o vizibilă îmbunătățire a stării de sănătate și apoi o însănătoșire completă. Se reface căderea părului de pe cap, acuitatea vederii, coordonarea mișcărilor, se întăresc dinții.

Cu ajutorul curei cu grâu încolțit se tratează: *dureri de cap, bronșite dureri de dinți, tromboflebite, boli cronice ale sângelui,*

polinevrite, eczeme, tumori ale stomacului, boli intestinale, boli ginecologice, boli de ochi, boli de rinichi, arterite, tumori în general etc.

Folosirea acestei metode nu este periculoasă și este foarte eficientă.

Modul de folosire:

Cu 24 de ore înainte de preparare, boabele de grâu, 50-100 g, se spală minuțios cu apă rece. Boabele pline, umezite la spălat, se pun într-un vas și se acoperă cu apă. Se așează într-un loc cald și se acoperă cu un șervet de hârtie. După 24 de ore, grâul încolțit (colțișori de 1 mm) se spală cu apă de câteva ori și se trece prin mașina de tocat sau se mărunțesc cu ajutorul unei râșnițe electrice. Se amestecă cu lapte fiert sau cu apă fiartă, în proporție de 1 / 1. La acest terci, se adaugă *miere,* după gust. Vasul pentru opărit terciul trebuie să fie emailat sau din sticlă. Având în vedere aportul caloric adus de grâu, trebuie redus consumul pâinii și a altor produse similare.

Cura durează cea 3-4 săptămâni și starea de sănătate se va îmbunătăţi mult.

5. *PROPOLISUL - UN PREȚIOS PRODUS APICOL*

însușirile terapeutice curative ale propolisului au fost cunoscute din cele mai vechi timpuri. Propolisul se cunoștea bine în Egiptul antic de către sacerdoții care stăpâneau medicina, chimia și arta mumificării cadavrelor.

Propolisul a fost folosit de mult timp în medicina populară. Datele rețetelor încă nu au ajuns la public, pentru că au fost păstrate în secret.

în ultimul timp, mai multe institute științifice s-au ocupat cu compoziția chimică și determinarea influenței medicale a propolisului.

În propolis se găsesc microelemente ca: *fier, zinc, cupru, cobalt, mangan, molibden, aluminiu, vanadiu, calciu, siliciu, stronțiu, bariu.* Nici un proces biologic sau fiziologic nu are

loc în organismul omului sau animalelor fără participarea microelementelor esențiale pe care le conține și propolisul.

Propolisul prezintă o substanță bioactivă deosebit de valoroasă, cu rol biostimulator și bioregulator, acționând, în special, la nivelul nucleilor hipotalamici.

Activitatea microbiană s-a analizat pe culturi de diferite microorganisme (streptococi, stafilococi, salmonella, proteus, **bacili,** *Saccharomyces cerens Mycobacter him phlei, Mycobacter him tuberculosis, Candida Albicans).*

S-a testat sensibilitatea a 80 de microorganisme. Dacă este supus liofilizării, propolisul păstrează antibioticul. Propolisul are puternice efecte bactericide și bacteriostatice. Acțiunea propolisului se datorează, în mare măsură, compoziției sale chimice.

Efectele sale anestezice sunt excepționale: de 3,5 ori mai mari decât ale cocainei și de 5,2 mai mari ca ale novocainei.

Este un remarcabil preparat terapeutic cu acțiune bactericidă, antimicotică, antitoxică, antivirală, anti-inflamatorie, analgezică și regeneratoare.

Utilizarea propolisului se înscrie cu succes în vindecarea multor boli infecto-contagioase, cum ar fi *gripa, febra tifoidă, erizipelul, meningita* și alte *boli infecțioase cu stări febrile.*

Se folosește sub formă de soluție alcoolică, 20-30 %, câte 30 de picături din această tinctură, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.

Boli ale cavității bucale: gingivite purulente, cu catar puternic, glosite, stomatite, în parodontoza incipientă, forma hemoragică, în abcese parodontale, în dureri dentare și dureri după extracție.

Boli ORL (nas, gât și urechi): angine (amigdalite), faringo-amigdalite, laringite, sinuzite, otite, hipoacuzia otoscleroasă, rinite hipotrofice, hipertrofice și astrofice, ozenă.

Se folosește și sub formă de mestecare în gură și sugere, câte 5-20 g pe zi, sau sub formă de tamponare cu unguent în nas, spray, gargarisme, aerosoli și ultraspne aerosoli, din soluție alcoolică, 5 %, amestecat cu apă distilată, câte cinci minute pe ședință.

Boli ale aparatului respirator: **traheite, bronșite,** bronșectazii, pneumonii, tuberculoză pulmonară și extra-pulmonară.

Se folosește sub formă de aerosoli, 10 %, soluție apoasă sau tinctură, 20 %, de trei ori pe zi, câte 30 de picături și de două ori pe săptămână, inhalații.

Se folosește sub formă de alifie, 20 % și spray.

Boli ale aparatului circulator: **hipertensiune și atero-**scleroză, zilnic câte 30 de picături, dimineața, pe nemâncate, din tinctură 20 %, până la vindecare.

Boli ale aparatului digestiv: **ulcer gastroduodenal,** enterite, colite acute și cronice, câte 40 de picături din tinctură, 20 %, dimineața, pe nemâncate.

In dureri de stomac, boli virotice ale stomacului, câte 30 de picături, într-un pahar de 100 ml cu lapte, luat dimineața, pe stomacul gol.

Inflamații ale ficatului, câte 40 de picături, de două ori pe zi, luate într-un pahar de 100 ml cu apă sau lapte, înainte de mese, cu o oră, până la vindecare.

Parazitoze intestinale, câte 10 de picături, de două ori pe zi, luate pe stomacul gol.

Infecții ale căilor urinare (ale rinichilor, bazinului, căilor urinare, vezicii, prostatei) sunt influențate pozitiv de folosirea propolisului.

Se iau câte 40 de picături, de două ori pe zi, în 100 ml de apă sau lapte, înainte de mese, cu o oră sau se sug 5-10 g de propolis pe zi, mestecându-se în gură. Se folosește până la vindecare.

Boli ginecologice: eroziuni cervicale, vegetații, vaginite, leucoree, plăgi postoperatorii, metrite ulceroase. Se folosește tinctură alcoolică, 3-15 %, prin tamponare, o dată pe zi (10-15 tamponări).

Boli ale sistemului nervos: **migrenă, boala Parkinson,** nevrite, nevralgii.

Boli reumatice: artrite, poliartrita reumatoidă, spondilita anchilozantă și artroze.

Cancer mamar, cancerul organelor interne și cancerul pielii.

Se folosește:

a) sub formă de sugere și mestecare, 5-10 g pe zi,

b) sub formă de *tinctură,* 20-30 %, câte 20-30 de picături, înainte de mese, timp îndelungat și

c) sub formă de *alifie,* 20 %, de două ori pe zi, în cancerul mamar și al pielii.

Boli glandulare: gușa tiroidiană endemică difuză, vindecări sută la sută, iar în cea nodulară, 50 %. S-a folosit ca pilule, 25 ctg pe zi, pe nemâncate. Sau *Proposept,* preparat apicol.

Menopauza: câte 10 picături zilnic, dimineața, pe nemâncate.

Boli dermatologice (ale pielii): monoiloza, intertrigo. Se folosește sub formă de soluție alcoolică 30 %, în amestec cu apă și miere.

La sugari: se aplică sub formă de tamponare a cavității bucale de trei ori pe zi, înainte de supt. Vindecarea urmează după 3-5 zile.

In *intertrigo* se folosește ca pomadă 30 %, de două ori pe zi, timp de 2-6 zile.

Eritrodermia descuamativă- eritem seboreic. Se vindecă rapid cu pomadă 20 %, de propolis.

Tricofiția profundă se atenuează în 3-5 zile, iar în 15 zile se vindecă în urma folosirii propolisului 50 %, în ulei vegetal, prin fierbere. Se aplică sub hârtie cerată.

In *epidermofiție, hipercheratoză* s-au obținut rezultate bune folosind *alifie salicilică,* cu 50 % propolis. Se aplică de 2-6 ori, până la completa ameliorare.

În *tuberculoza pielii,* formele *veruco-infiltrative*, se folosește *alifia salicilată,* cu 50 % propolis, apoi numai *alifia de propolis,* aplicată sub leucoplast sau hârtie cerată. După 1-2 luni aduce vindecarea.

Alopecia aerată, cu *alifie* 30 % și *soluție de extract de propolis* sub formă de frecții zilnice, prin masaj energic, timp de 20 de zile.

Eczeme, neurodermite, ulcer trofic (ulcer var icos), fisuri anale hemoroizi, keratodermii, *arsuri, degĕraturi* se tratează cu soluție alcoolică sau unguent, 20 %, propolis.

Piodermite profunde (furuncule, foliculite, hidrosadenite, furuncule cu etiologic piocianică, lupus). Vindecarea furunculelor cronice se face în 9-12 zile. Lupusul se cicatrizează după 16-20 de zile.

Actinomicoza se tratează cu unguent 20 % și câte 20-30 de picături de tinctură 20 %, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.

Bătături: o bucată de propolis topit la foc se aplică în pansament. După câteva zile de tratament, scoarța și rădăcina cad.

Negii se tratează în același mod.

Etilism: omul beat se poate trezi dacă îi dăm 100 ml de apă rece cu 50 de picături de tinctură de 20 %.

Propolisul nu dă efecte secundare.

Se poate folosi acolo unde medicamentele preparate din plante sau din materiale sintetice nu dau rezultate. Folosirea per os îndelungată a emulsiei de propolis în apă sau alcool nu duce la *disbacterioză,* ceea ce are o mare importanță practică.

Singura contraindicație este alergia. Nu se recomandă în cazul persoanelor alergice. Cei care sunt sensibili la propolis nu-1 pot folosi. Pentru a se depista dacă o persoană este sau nu alergică, se ia în prima zi de tratament, o mică porție de 3-5 g de propolis, seara înainte de culcare. în caz că suportă, îndemnul e să se ia și preventiv, câte 20-30 de picături, dimineața, pe stomacul gol.

Oare albinele nu-1 depun în stup tot cu rol preventiv ?

6. *CURA CU MUGURI DE PLOP NEGRU*

Secreția rezinoasă (rășina) a mugurilor de plop este sursa vegetală de propolis. Se mai numește și *propolisul vegetal.*

Principii active: *glicozizi fenolici (salicina și populina); ulei volatil (bctulcn, alfa, beta* și *gama betidenol, humulen, alfa*

cariofilen), compuși de natură fi avonică (crizina și tetocrizina), taninuri, rezine, ulei gras, acizii molie și galic, saponine, manitol etc.

în literatura de specialitate sunt enumerate *auxinele, vitaminele șiflavonizii* existenți atât în compoziția propolisului cât și în compoziția chimică a mugurilor de plop.

Analiza spectrală a extractelor de propolis și de muguri de plop (I. Marinescu și M. Tamaș) arată prezența a 17 elemente. Microelementele esențiale din rezina mugurilor de plop sunt aceleași ca și cele din propolis: *fier, zinc, cupru, cobalt, molibden, mangan, iod,* indispensabile, în cantități mici, creșterii organismului.

• Prin analize chimice de specialitate s-a arătat că există cinci substanțe prezente în același timp în propolis ca și în mugurii de plop: *chrizina, tetochrizina, galangina, izalpinina, pinocembrina* și substanțe antibiotice: *galangina, izalpinina, pinocembrina*. S-a constatat că și extractele de propolis și extractele de muguri de plop au acțiune similară antibiotică pe 10 șușe bacteriene, cât și acțiune antifungică.

• Se poate folosi sub diferite forme: intern, ca infuzie și tinctură și extern, ca băi, frecții, ulei, tamponaje, alifie.

• *Infuzie,* cu o linguriță de muguri zdrobiți la o cană de 250 ml de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi.

• *Alifie* din 20 % de muguri zdrobiți, cu 100 g de vaselină.

• *Ulei,* 20 %, muguri la 100 g de ulei de măsline, floarea soarelui sau porumb.

• *Tinctură* din 10-20-30% g de muguri zdrobiți. Se macerează în 100 ml alcool de 90 °, timp de 10 zile. Se iau câte 10-20-30 de picături în apă, de trei ori pe zi, înainte de mese cu o oră.

• *Băi locale* cu infuzie (20 g de muguri la un litru de apă).

• *Băi generale* cu 200 g de infuzie din muguri la 5 litri de apă în clocot. Se strecoară și se toarnă în apa din cadă la temperatura de 37 °. Se fac băi sub formă de cure (20 de băi), zilnic câte una, cu pauze de o zi, după șase băi. Se pot repeta după trei luni.

• Așa cum unii recomandă uleiul, *eu recomand această infuzie,* preparată dintr-o linguriță de muguri la 200 ml de apă în clocot, păstrată în sticlă închisă ermetic, care să se folosească pentru clătitul gurii și aspirație pe nas, de 2-3 ori pe zi, dimineața, la sculare, după masa de prânz și seara, **înainte de culcare.** ***Este un remediu excelent pentru paza porților de intrare a microbilor,*** adică a **nasului** și a **gurii.**

7. *USTUROIUL ȘI CEAPA - CAMPIONI AI VITALITĂȚII*
DUPĂ CHRISTINE BOURSUD

Natura a pus la îndemâna noastră două legume încărcate cu vitamine: *usturoiul* și *ceapa*. Ele dețin recordul binefacerilor.

• Usturoiul este vermifug, fortifiant, laxa tiv, diuretic, antiseptic, bactericid, rezolutiv, expectorant, febrifug, tonic vascular, hipotensor (face să scadă tensiunea arterială), antireumatismal, antiasmatic, afrodisiac.

• Conține vitaminele B_1 și C, precum și o serie de oligoelemente *(brom, cobalt, iod, magneziu, siliciu* și *zinc).*

• *Este foarte eficace în caz de tenie.* Este suficient să se bea, în fiecare dimineață pe nemâncate, sucul obținut prin fărâmițarea și mizarea a trei căpățâni de usturoi și să nu se mănânce nimic până la masa de prânz.

Pentru o stare generală bună, se indică:

• ***Cura de trei săptămâni pe an, cu usturoi.*** Se bea în fiecare zi, dimineața, pe stomacul gol, sucul obținut prin mixarea a trei căpățâni de usturoi, fără să se mănânce nimic până la ora prânzului.

• *Lichior de usturoi,* pentru conservarea vitalității. într-o sticlă de un litru se pune 1/3 usturoi, pisat bine, în 2/3 alcool. Se ține la macerat timp de 15 zile (cel mai bine la soare). După aceea se consumă sub formă *de* picături.

Se începe cura cu trei picături, într-un pahărel de apă caldă, băut dimineața, pe stomacul gol. Se crește doza în fiecare

dimineață cu câte o picătură până se ajunge la 25 de picături și apoi se scade zilnic cu câte o picături până se ajunge la trei picături.

• *Vin de usturoi.* Se curăță doi grăunți mai mari de usturoi, se pisează bine și se pun într-un sfert de litru de vin alb. Se lasă la macerat timp de o săptămână. Se bea câte o linguriță dimineața, pe stomacul gol.

• Pentru *îmbunătățirea circulației* se iau doi *morcovi,* doi grăunți mari de *usturoi* și o *rădăcină de pătrunjel.* Se curăță, se spală, se fărâmițează și se storc, pentru a separa sucul. Se bea sucul rezultat, în fiecare dimineață, timp de 10 zile pe lună.

• Pentru *xevitalizare,* se ia un strugure și doi grăunți de usturoi. Boabele de strugure se spală și usturoiul, curățat și pisat, se pune în mixer. Sucul astfel rezultat, se bea în cure de o lună de zile. Cei care nu suportă gustul tare al usturoiului, îl pot consuma cu vin roz, mai dulce. Pentru a îndepărta mirosul și gustul de usturoi, imediat după consumare, se mestecă două crenguțe de pătrunjel sau două boabe de cafea.

Ceapa

Are aceleași proprietăți ca și usturoiul. Pentru a-i conserva toate virtuțile, trebuie să evităm prăjirea ei.

• Ceapa face un ten neted, catifelat, favorizează dispariția coșurilor, acneei și micilor eczeme.

• Are proprietăți afrodisiace.

• Este un stimulent antiinfecțios, diuretic, vermifug, antiscorbutic, antireumatismal.

• Este un bun antiseptic, anticonstipant, distruge cu eficacitate paraziții intestinali, elimină acidul uric.

• Este recomandată în *tulburări ale prostatei și ale pancreasului.*

• *Previne retenția apei.* Este suficient să se frecționeze lojile renale cu o ceapă tăiată în două, pentru a urina cu 25 % mai mult, fără nici un fel de medicament.

• Cu o jumătate de ceapă tăiată, prin masaj, se poate ameliora *sciatica.*

• Crudă, favorizează transpirația, și face ca pielea să fie frumoasă.

• Este bună în *guturai, catare pulmonare* și în *angină. Combate tușea.*

• Are acțiune antidiabetică, căci scade cantitatea de zahăr din sânge datorită glucoqininei pe care o conține.

• După ultimele cercetări, poate fi recomandată în *bolile cardio-vasculare.*

• Ceapa conține vitamina *A, PP,* B_5, C *și E,* precum și oligoelemente *(bariu, brom, cobalt, cupru fier, iod, magneziu, mangan și siliciu.*

• O veche *rețetă pentru fortificare în timp de iarnă: vinul de ceapă.* într-o sticlă de un litru se pun 150 g de *ceapă* fărâmițată, 10 g de *miere* și *vin* natural. Se lasă la macerat timp de 10 zile. Se beau apoi câte trei linguri pe zi, înainte de mese.

• Să se folosească sucul de la trei cepe, la care se adaugă sucul de la o jumătate de *lămâie* și *pătrunjel.* Acest preparat se bea dimineața pe stomacul gol.

• Altă *rețetă pentru digestie: două roșii, un cartof și o jumătate de ceapă.* Se spală, se amestecă și se trec prin mixer. Sucul se bea proaspăt, zilnic.

• Un *cocteil al sănătății: un praz, o crenguță de țelină, o ceapă, pătrunjel.* Se curăță, se spală, se amestecă, se pun în mixer și se recoltează sucul, ce se bea dimineața, pe stomacul gol.

8. ARGILA -PĂMÂNT VIRTUOS

DUPĂ MICHÈL HUGUET

In antichitate s-a recunoscut valoarea sa și s-a folosit în preparate medicinale. în 1903, Julius Stumph, medic berlinez, a folosit-o cu succes împotriva epidemiei de holeră asiatică din Prusia Orientală.

• In primul război s-a amestecat argila cu mușt arul distribuit soldaților, pentru a se evita dizenteria.

• Acțiunea sa bactericidă constituie un ajutor prețios, căci absoarbe substanțele toxice. S-au făcut experimentări pe șoareci, cărora li s-a administrat stricnina și care au murit imediat. Aceeași doză de otravă, dată împreună cu argilă, n-a avut nici un efect asupra șoarecilor: ei nu au mai murit.

• Utilizată ca *deodorant,* argila dă usturoiului gust de pepene. Dacă se pune în frigider, ea suprimă toate mirosurile urâte.

• Are acțiuni antiseptice și cicatrizante de netăgăduit: citofilactică împotriva tuturor microbilor, împiedică proliferarea bacteriilor și ușurează regenerarea celulelor.

• *Cura de argilă.* înainte de a se institui cura cu argilă, trebuie să se știe că *este contraindicată în constipații cronice, tendințe de ocluzii intestinale și hernie.*

• In caz de hipertensiune arterială să se ceară avizul medicului. Trebuie folosită cu discernământ.

• Se folosește pentru *cură internă* mai întâi sub formă de *apă de argilă,* obținută din amestecarea cu apă de izvor, ce se pregătește seara. A doua zi se bea, pe stomacul gol, numai *apa clară.* Ea îmbogățește sângele și pregătește corpul pentru a primi, în a doua etapă, *laptele de argilă.* Atunci trebuie să se bea apa amestecată bine cu multă argilă. în principiu, cura durează opt zile și se reia după un repaus de opt zile, și tot așa, până la vindecare. Se *recomandă să se folosească sub control medical.*

• *Cura externă.* Se folosește sub formă de cataplasme reci, călduțe, fierbinți, amestecate cu infuzii de plante medicinale, cu acțiune în: *furunculoză, abcese, antrax, migrene, artroze, nevralgii* și *afecțiuni dentare.* Când este o afecțiune profundă, se va folosi, concomitent, și cura internă.

• în *afecțiuni ginecologice,* injecțiile cu argilă dau rezultate excelente (leucoree, metrite, vaginite).

• *Spălarea rănilor* cu o soluție lichidă de argilă, la care se adaugă câteva picături de *lămâie.*

• înlocuiește pudra de talc pentru copii.

• în asociere cu *varza, lămâia, mierea de albine, fierul, drojdia de bere,* acțiunea de vindecare crește și mai mult.

t Să nu uităm însă și acțiunea ei estetică, sub formă de măști, creme și loțiuni.

9. TERAPIA BIOCATALITICĂ. OLIGOELEMENTELE

Oligoelementele sunt prezente, în cantități mici, în regnul vegetal și cel animal. Ele întăresc organismul și-l ajută să lupte contra infecțiilor. Biochimia, mai precis enzimologia, a dat la iveală modul de acțiune al oligoelementelor. Știm astăzi că toate reacțiile chimice în sistemul biologic necesită acțiunea mai multor enzime, care permit sau interzic aceste reacții, după nevoile organismului. Aceasta explică de ce oligoelementele, la om, sunt eficace, asupra aparatului respirator, osteoarticular, asupra pielii, dinților, unghiilor, în procesele inflamatorii sau infecțioase, pentru a se stimula apărarea organismului. Prescrierea unuia sau a mai multor oligoelemente se face în funcție de boală, de evoluția ei, până ce se găsește punctul de echilibru sau până ce sănătatea s-a restabilit.

Medicul poate prelungi tratamentul în funcție de felul și evoluția bolii și dacă se iau în scop preventiv sau pentru a evita recidivele. Bolnavul trebuie să urmeze în mod riguros posologia instituită de medic. Tratamentul este fără pericol. Nu are contraindicații (numai manganul, în caz de patologie pulmonară infecțioasă recentă).

Oligoelementele sunt numeroase, ele reprezintă fiecare, interesul și indicațiile lor.

Manganul. Este un oligoelement a cărei activitate catalitică este indispensabilă în importante funcțiuni vitale. Dă rezultate foarte bune în multe afecțiuni:

1. Astmul cu accese periodice, de origine neinfecțioasă, provocat de prezența unui alergen cu caracter exogen, spre deosebire de astmul alergic infecțios, unde alergia este de origine microbiană, în care astmul va fi tratat prin asocierea mangan plus cupru.

2. *Coriza spasmodică* sau *astmul de fân,* legată de asemenea de un alergen exogen, neavând caractere infecțioase.

3. *Migrena* însoțită de tulburări digestive, oculare și de origine hepatică.

4. Variații de hipertensiune sau *hipotensiune,* însoțite de cefalee, tulburări vizuale, vertije, tahicardie etc.

5. *Urticarie, edemul lui Quincke* și *reacțiile pruriginoase periodice.*

6. Anumite *eczeme* tipic alergice.

7. *Durerile articidare* de tip artritic, fugace, circulante, fără modificări anatomice, cu viteza sângelui normală.

8. Dismenoree, cu menstre frecvente și abundente.

9. Distiroidii, în general cu hipertiroidism și cu semne parabazedowiene.

10. Astenie matinală și oboseală în repaus.

11. Comportament psihic nervos, instabil, adesea irascibil, dar posedând un fond de optimism.

Surse de ***mangan***

• *Țelina,* se folosește ca atare, în preparate culinare și sub formă de suc, câte 100 g dimineața, pe stomacul gol. Decoct, din 30 g la litrul de apă, consumându-se 2-3 căni pe zi. Se pot folosi rădăcinile, frunzele și semințele. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu două lingurițe de frunză sau o jumătate de linguriță de semințe la o cană.

• *Pătrunjelul* se poate folosi ca decoct, din 50 g de pătrunjel, fiert 20 de minute, la un litru de apă. Se strecoară, se îndulcește cu miere și se beau 2-3 căni pe zi. Se prepară și infuzie din frunze, din care se beau două căni. Sucul de pătrunjel se consumă câte 50-100 g pe zi.

• *Păstârnacul* are aceeași compoziție ca și pătrunjelul.

• *Prazul* se consumă ca atare și sub formă de salate.

• *Cartoful* se consumă ca atare și sub formă de suc. Se ia câte o jumătate de pahar de suc, înainte de masă, dimineața și înainte de masa de prânz.

• *Spanacul* se consumă ca atare sau sub formă de suc, câte un pahar în fiecare dimineață.

• *Loboda* de grădină are aceleași utilizări ca spanacul.

• *Vinetele* se consumă sub formă de salată.

• *Andivele și cicoarea sălbatică se* consumă ca atare, sub formă de salată de crudități, iar cicoarea, sub formă de ceaiuri, câte două pe zi.

• *Fructe* ce conțin mangan: *mere, pere, prune, cireșe, vișine, castane comestibile, măsline, lămâi.* Castanul se folosește ca decoct, cu 15-20 g la litru, lăsându-se în clocot numai 2-3 minute, după care se lasă la limpezit 15 minute. Se beau 2-3 căni pe zi. Se mai folosește și sub formă de piure. Lămâia se consumă sub formă de limonada sau suc, până la 200 g pe zi. Măslinele se consumă ca atare sau sub formă de ulei.

Cuprul. Este eficace în manifestările infecțioase și inflamatorii. Sărurile lui posedă un efect antiinflamator, cu rezultate în tratamentul *reumatismelor inflamatorii.* Are efect în bolile infecțioase cu virusuri sau cu alți germeni. Este bine să-l asociem cu vitamina C.

• *Gripa* tratată astfel, de la început, cedează în 90 % din cazuri, în 24-28 de ore, fără să dea astenie postgripală.

• In *artroză* este folosit cu mult succes ca tratament de bază, atât izolat, cât și în asociație cu aurul și argintul.

• Cuprul este conținut de următoarele legume: *morcov, pătrunjel, păstârnac, țelină, sfeclă roșie, cartof, tomate, spanac, lobodă, năsturel (creson), andive, cicoare sălbatică, fasole, vinete.* Se pot consuma sub formă de salate, sucuri și infuzii, ca și la mangan.

• *Perele, gutuile, cireșele, vișinele, alunele, castanele comestibile, lămâile* conțin cupru și se consumă ca atare sau sub formă de sucuri.

Cobaltul. Are o importanță vitală în metabolism. Este un catalizator dotat cu activitate terapeutică foarte precisă și foarte utilă. Are indicații din ce în ce mai largi, în asociație cu manganul, zincul și nichelul în *artroză.* Este un simpatico-reglator și se folosește în următoarele cazuri:

1. În *afecțiunile spastice digestive,* de tipul crizelor de aerofagie cu sughițuri etc.

2. Spasme și blocaje vasculare, în special în manifestările *arteritei* membrelor inferioare. Se găsește mai ales în tomate și fasole. Se consumă ca atare sau sub formă de sucuri.

Asociațiile între oligoelemente au extins câmpul de acțiune.

• *Mangan plus cupru* prezintă avantajul unui tratament de fond în caz *de fragilitate și tendință* la bolile infecțioase. In pediatrie, este foarte util la copiii care suferă de *rino-faringite* repetate în timp de iarnă. Se aplică cu succes la *hipo-astenici.*

• Complexul *cupru-aur-argint* se folosește la persoanele care prezintă o insuficiență generală în reacțiile de apărare a organismului, oboseala generală fiind simptomul dominant.

• *Manganul plus cupru* sau *cupru-aur-argint* aduc rezultate bune în maladiile artrozice.

• *Fluorul* este remediul foarte prețios în patologia osteoarticulară și cartilaginoasă.

10. REGIMURI ALIMENTARE DIN ALIMENTE VEGETALE CRUDE (CRUDITĂȚI)

• întemeietorul teoriei cu privire la alimentația cu vegetale crude a fost medicul elvețian Bircher-Benner, care arăta că energia solară este transformată de plante în energie electromagnetică. Această energie se transmite organismului uman numai atunci când consumă aceste produse în stare crudă, deoarece fierberea distruge complet energia electromagnetică.

• Dr. Gerson și Giinter în cartea *Comorile științei. Cum să trăim fără să fim bolnavi,* pun accentul din nou pe crudități. Dr. Günter susține că legumele conțin enzimele și bio-eiementele esențiale pentru viață. Prin fierbere, aceste enzime se distrug.

• Cercetătorul american Edward Howell, în anul 1940, a făcut descoperirea că enzimele sunt purtătoarele vieții, în măsura în care nu sunt omorâte prin fierbere. Sursa inestimabilă de enziine exogene o formează legumele și fructele în stare crudă, sub formă de salate și sucuri, după prealabile măsuri igienice (curățare și spălare).

• Alimente bogate în enzime: *germeni de grâu, tărâțe de grâu, germeni de ovăz, zarzavaturile și legumele tinere.*

• Fructele și legumele conțin vitamine, bio-elemente esențiale, alături de enzime.

• Așadar, să consumăm: *mere, pere, gutui, prune, cireșe, vișine, migdale, caise, coacăze, zmeură, fragi, afine, căpșuni, struguri, varză, cartofi, morcovi, țelină, sfeclă roșie, tomate, ridiche neagră, usturoi, ceapă, praz, salată verde, urzică, spanac, lobodă, soia.*

• *Făina de soia* este un aliment ideal pentru diabetici, căci conține *leucină, izoleucină, cystină, metionină, fenir amină, Uzină, triptofan, săruri minerale, vitamine.* Se poate folosi laptele de soia, care se prepară din 150 g de semințe îmbibate într-un litru de apă. Se ține o zi și jumătate pentru extragere, la temperatura camerei. Se decantează lichidul (partea limpede de la suprafață) și se filtrează. Se consumă în aceeași zi. Peste semințe se mai poate pune încă o dată apă și se repetă operația de mai sus. Se poate da la sugari și copii, nu numai la adulți.

BOLI CE SE TRATEAZĂ CU REGIMUL DE CRUDITĂȚI

• *Guta* și *diateza urică.* Scade acidul uric din sânge.

• *Obezitatea.* Au puține calorii și produc repede senzația de sațietate.

• *Diabetul zaharat.*

• *Boli de inimă* și *boli ale venelor.*

• *Boli digestive:* boli de stomac, de ficat și ale căilor biliare, bolile intestinului (enterocolite, constipație cronică, diaree, catare cronice intestinale).

• *Boli ale sistemului nervos* (nevroze, epilepsie, nevrite, nevralgii).

« *Boli infecțioase acute,* intoxicații cronice.

• *Boli reumatice* (artrite, poliartrita reumatoidă, artroze).

• *Tuberculoza, scleroza multiplă.*

• *Boli de glande:* hipertiroidism, prostată.

• *Cancerul.*
• *Bolile de piele* (eczema, urticaria).
• în cosmetică pentru prevenirea ridurilor.
• *Aceste regimuri sunt contraindicate în cașexiile foarte pronunțate în anemiile grave, de diferite etiologii, în boala lui Addison.*

CURA CU CRUDITĂȚI

• Este de 6-8 săptămâni și, în caz de cancer și diabet, este de 6-8 luni. Cei obezi sunt eliberați de grăsime după 2-3 săptămâni. Un mare număr de observații arată că alimentele crude satură rapid, conțin un număr mic de calorii, iar starea generală, capacitatea de muncă intelectuală și fizică, pot fi chiar mai bune. Mâncătorii de crudități sunt foarte energici și activi, însă dacă se hrănesc exclusiv, mult timp, numai cu aceste crudități, forțele organismului încep să scadă și se simt slăbiți. Aceste sucuri și salate se pot prescrie și sub formă preventivă, o dată cu mesele cu regim, pentru omul sănătos.

• Se poate prescrie așa-zisul *regim de echilibrare* sau câte două zile pe săptămână în așa-zisul *regim în zig-zag*. Știm că, în anumite zile, am mâncat alimente acidifiante ca: grăsimi animale, carne, batog, știucă, ouă, pâine albă și intermediară, orez, margarină solidificată, ulei rafinat, zahăr alb și preparate din zahăr (prăjituri, ciocolată). A doua zi vom mânca crudități: *legume, verdețuri, ceapă, usturoi, castane, germeni de grâu, fârate, fructe, prune uscate, caise uscate.*

Sunt neutre: *laptele crud, praful de lapte, brânza de vaci, roșiile.* Deci, vom mânca un regim alimentar de echilibrare. Acesta este regimul normal și pentru omul sănătos și pentru prevenirea bolilor.

Sfaturi practice

• *Grâu germinat:* în decalcifieri, în anemii, la persoanele nervoase, femei gravide și cele care alăptează. Se pot folosi și

grăunțele de orz, secară, hrișcă, lucerna, floarea soarelui și toate soiurile de creson.

Intr-un taler cu apă călduță, se pun semințele respective *(grâu, orz, secară* etc.) și se lasă la înmuiat 24 de ore. După aceea, semințele se spală și se așează într-un vas mai puțin adânc, udându-le pentru ca să rămână mereu umede. Important este să fie udate în fiecare zi. Grăunțele vor germina în 3-4 zile. O dată cu apariția germenului (un mic punct alb), pot fi consumate, câte o săptămână pe lună sau două zile pe săptămână, câte una sau două linguriță pe zi.

• *Germenii de soia:* se pune soia la înmuiat timp de 24 de ore, apoi se întinde într-o farfurie adâncă pe un strat de apă de 1 mm. Se acoperă cu altă farfurie și se lasă la o temperatură de 18-20 °C. Se pune câte puțină apă în fiecare zi. Germenii sunt gata de consum în a patra zi. Salata se pregătește cu o oră înaintea prânzului, în așa fel ca seva din soia să se scurgă la fundul vasului.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Alexan M., Bojor O., *Fructele și legumele, factori de terapie naturală,* Editura Ceres, București, 1983.

Alexandriu-Peiulescu Măria, ing. Popescu H., *Plante medicinale în terapia modernă,* Editura Ceres, București, 1978.

Apimondia, *Apiterapia azi,* Editura Apimondia, București, 1976.

Apimondia, *Cercetări noi în apiterapie.* Al II-lea simpozion internațional de apiterapie, București, 2-7 septembrie, 1976, Editura Apimondia, București.

Apimondia, *Un prețios produs al apiculturii, Propolisul. Cercetări științifice și păreri cu privire la compoziția, particularitățile și utilizările sale în scopuri terapeutice,* Editura Apimondia, București, 1976.

Apostolescu D. Sanda, *Manual de acupunctura chineză,* Editura medicală, București, 1982.

Berlescu Elena, *Dicționar Enciclopedic Medical de Balneodimatologie,* Editura Științifică, București, 1980.

Bojor O., Mircea A., *Plantele medicinale. Izvor de sănătate.* Editura Ceres, București, 1981.

Bruckner L, *Medicina internă,* voi. I și II, Editura Medicală, București, 1982.

Burghele T. și colaboratorii, *Enciclopedia medicală populară,* Editura Medicală, București, 1982.

Butură V., *Enciclopedie de Etnobotanică Românească,* Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1979.

Cociașu E., *Tratament hidromineral în bolile interne,* Editura Medicală, București, 1970

CaiUas Alin, *Polenul,* Editura Apimondia, București, 1975.

Cpnștantinescu D. Gr., Bojor O., *Plante medicinale,* Editura Medicală, București, 1969.

Constantinescu D. Gr., Hațeganu Elena-Maria, *Plantele medicinale,* Editura Medicală, București, 1979.

Constantinescu C, *Plantele medicinale în apărarea sănătății,* Editura RECOOP, București, 1975, ediția a 2-a.

Crăciun E., Bojor O., Alexan, M., *Farmacia naturii,* voi. I și 11, Editura Ceres, București, 1976.

Dinculescu T. și colab., *Balneo-Fizio-Terapie,* Editura Medicală, București, 1963.

Dragomir N., Planchițiu M.A *Medicamentul. Remediu și otravă,* editura Facla, Timișoara, 1978.

Drăgan, L, *Cultura fizică și sănătatea,* Editura Medicală, București, 1971.

Firimiță C, *Exercițiul fizic, un valoros medicament natural,* voi. I și II, Editura Ceres, București, 1981.

Fodor O., *Medicina internă,* voi. I și II, Editura Dacia, Cluj, 1974.

Iliesu V. N., *Apilarnil, Sănătate-Vigoare-Longevitatc,* Editura Apimondia, București, 1981.

Ivan S., *Un masaj la îndemâna oricui. Presopunctura,* Editura Medicală, 1983.

Jarvis D. C, *Mierea și alte produse naturale,* voi. I și II, Editura Apimondia, București, 1975.

Laza A., Racz G., *Plante medicinale și aromatice,* Editura Ceres, București, 1975.

Gubicza Andras, *Tinctura de propolis (rețeta unui medicament natural),* în *Apicultura hi România,* nr. 6, iunie, 1983, p. 31.

Marinescu I., Tamaș N., *Studiu fitochimic al mugurilor de plop ca eventuală sursă de propolis,* în *Apicultura în România,* nr. 12, decembrie, 1979.

Mladenov S, *Mierea și terapia cu miere,* Editura Ceres, București, 1972.

Mocanu S, Răducanu D., *Plantele medicinale în terapeutică,* București, 1983.

Pavel L, *Dietetica fiziologică și clinică,* București, 1963.

Pevzner M. L, *Bazele alimentației dietetice,* Editura de Stat pentru Literatură Științifică, București, 1953.

Popescu H., *Resurse medicale în flora României,* Editura Agrosilvică, București, 1966.

Răibuleț T., Răibuleț Igyarto Ana, *Acupunctura, mijloc de recuperare funcțională,* Editura Facla, Timișoara, 1976.

Septilici Georgeta, *Băuturi din legume,* Editura Ceres, București, 1978.

Silva R, *Din rețetele farmaciei verzi,* Editura Ceres, București, 1975.

Simici P. și colaboratorii, *Dicționar medical,* voi. I și II, Editura Medicală, București, 1960.

Special Sânté, nr. *9,* octombrie, 1984.

Stoicescu C, Munteanu L., *Factorii naturali de cură din principalele stațiuni balneoc Umatice din România,* Editura Sport-Turism, București, 1976.

CUPRINS

Cuvânt înainte 5
l BOLI INFECTOCONTAGIOASE ..... ;; 7
Guturaiul (Coriza) 8
Gripa (Influența) 9
Adenoviroze 22
Tușea convulsivă (Pertusis) 13
Hepatita epidemică 13
II. BOLI ALE APARATULUI RESPIRATOR 17
Traheo-bronșita acută 17
Bronșite cronice 26
Bronșectazia (Dilatații bronșice) 32
Astmul bronșic 34
Emfizem pulmonar și silicoză pulmonară 42
Abcesul pulmonar 45
Tuberculoza pulmonară 46
IIL BOLI ALE APARATULUI CARDIOVASCULAR 48
Nevroza cardiacă (Astenia neuro-circulatorie) 48
Endocardita post reumatică 51
Insuficiență cardiacă compensată 52
Insuficiență cardiacă cu edeme 53
Insuficiență coronariană (cardiopatia ischemică) 54
Ateroscleroza 56
Hipertensiunea arterială 65
Hipotensiunea arterială 71
Aritmiile cardiace 72
Arterita și trombangeita obliterantă 73
Boala Raynaud 76
Acrocianoza 77

Acroparestezia 78
Eritromelalgia 79
Boala tromboembolică (Tromboflebita) 79
Varice ..... #2
Ulcer varicos ..... #3
Hemoroizi 85
Anemia 88
IV. BOLI ALE APARATULUI DIGESTIV 91
Stomatita 91
Stomatita cataralăsau simplă 91
Stomatite ulceroase și aftoase 92
Candidoza bucală 92
Glosita 93
Faringita acută și cronică 93
Gastrita 94
Gastrita cronică hipoacidăși anacidă 95
Gastrita hiperacidăși ulcerul gastroduodenal 99
Sindromul dispeptic duodenal
(Dischinezia duodenală cu stază, duodenitele) 205
Bolile intestinului 108
Constipația cronică 119
Hepatita cronică 124
Ciroza hepatică 228
Colecistite 230
Angiocoîite 134
Dischinezia biliară 135
Litiaza biliară 239
Colici hepato-biliare 141
Pancreatita cronică 242
V BOLILE DIGESTIVE PARAZITARE 244
Ascaridoza (Limbricii) 244
Oxiuraza 245
Tricocefaîoza 246
Teniaza 246
VI. BOLILE DE NUTRIȚIE ȘI METABOLICE 249
Diabetul zaharat 149
Diabetul infantil 252
Guta 253
Obezitatea 255
Denutriția (Slăbirea) 260
Insuficiențe vitaminice (Carențele vitaminice) 262
Intoxicații 164
VIL BOLILE APARATULUI URINAR 267
Nefrita (Giomerulo-nefrita) 267

Glomerulo-nefrita cronică 268
Pielo<istite, cistite 270
Sindrom enetero-renal 272
Sindrom azotemic - uremia 273
Prostatita și hipertrofia de prostată 275
Litiaza urinară (Calculoza urinară) 276
VIII. BOLILE ENDOCRINE 282
Hipertiroidism 282
Hipotiroidism 283
Sindrom hiperfolicitlinic 283
Insuficiența gaîactogenă 284
Disfuncția glandelor sudoripare 284
Afrodisiace 286
Anafrodisiace 287
Menopauza 287
IX. BOLILE GINECOLOGICE 289
Vaginita (Colpita) 289
Vaginita micoticăși cervicita 289
Metrite ulcerate. Metroanexite 290
Leucoree 292
Metroragii 292
Dismenoree 293
X. *BOLILE REUMATICE* 296
Reumatismul cardio-articular 296
Poliartrita reumatoidă 298
Spondilita anchilozantă 299
Reumatismul degenerativ (Artroze) 206
Artroza șoldului (Coxofemurală, coxoza) 208
Hidrartroza 220
Osteofitoza calcaneană (Pinteni calcaneeni) 222
Osteoporoză (Sindromul Leriche) 222
Spondiloza cervicală 222
Sindromul de oligodistrofie reflexă (Sindrom umăr-mănă) 223
Periartrita scapuîo-humerală 224
Reumatism abarticular 227
Reumatism metabolic (Pseudo-guta și guta) 220
Gimnastică medicală 222
XL *BOLILE O.R.L* 242
Rinita banală și rinita gripală 242
Rinite și rino-simtzite alergice 245
Rinite cronice catarale hipertrofice 247
Rino-faringita și faringita acută și cronică 249
Rinita hipotrofică și atrofică - ozena 250
Faringo-amigdalita 252

RirtO'Sinuzita *253*
Laringite acute și cronice *254*
Otita externă *257*
Otita medie acută 257
Otita medie supurați ta cronică *258*
Surditatea, surditatea prin otoscleroză *258*
XII. BOLILE DE OCHI 261
Keratita și ulcerul cornean 261
Conjunctivita *261*
Presbiția *263*
XIIL BOLILE STOMATOLOGICE *264*
Caria dentară *264*
Gingivita *265*
Stomatitele *266*
Abcesul dentar *267*
Aftele ..... *-268*
Parodontoza 269
Pulpita *270*
XIV. BOLILE DERMATOLOGICE *272*
Piodermitele *272*
Foliculita *272*
Furunculoza *273*
Intertrigo 274
Dermatomicozele 275
Actinomicoza 275
Candidoza 276
Acneea 276
Tuberculoza cutanată *278*
Dermatozele *279*
Psoriazis 279
Ihtioza *281*
Pemfigus *281*
Eczemele *282*
Urticaria *286*
Neurodermita *287*
Hiperhidroza *287*
Arsurile *288*
Contuziile *290*
Degerăturile *290*
Fisurile anale *291*
Cicatrizări te pentru răni 292
Herpesul *293*
Negii *294*
Papiloamele *294*

Petele de ficat *295*
Ragadele (Crăpături, pistrui) *295*
Cicatricea cheloidă *295*
Clavus (Bătătura) 295
Vitiligo *296*
Combaterea seboreei, mătreței și tonifierea părului *297*
Alopecia 299
XV. BOLILE SISTEMULUI NERVOS *300*
Sechele poliomielitice *300*
Polinevritele *301*
Paralizii și pareze ale nervilor periferici *303*
Hemiplegii și parapîegii spastice *305*
XVL NEVRALGII *307*
Nevralgia sciatică *307*
Nevralgia cervico-brahială *3JQ*
Nevralgia de trigemen 312
Nevralgia gloso-faringiană *314*
Nevralgia intercostală *314*
XVII NEVROZE *317*
Migrenele 323
Enurezisul *325*
Epilepsia *326*
XVIII CANCERUL *328*
XIX. ALCOOLISMUL *332*
XX. TABAGISMUL *335*
XXL ÎMBĂTRÂNIREA *337*
XXII METODE SIMPLE DE TRATAMENT GENERAL *340*
1. *Cura de ulei* *340*
2. Cura cu oțetul de mere *341*
3. Cura cu aloe 342
4. Cura cu grâu încolțit (germeni) *342*
5. *Propolisul - un prețios produs apicol* *343*
6. *Cura cu muguri de plop negru* *347*
7. *Usturoiul și ceapa - campioni ai vitalității* *349*
8. Argila - pământ virtuos *352*
9. *Terapia biocatalitică. Oligoelementele* *353*
10. Regimuri alimentare din alimente vegetale crude (Crudități) *356*
Cura cu crudități *358*
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ ..... *ZJ'ZZZZ 360*

DOMINOR®

www.dominor.ro

Tel.: 224.00.67/int. 1410
redactia@dominor.ro; comenzi@dominor.ro
Piața Presei Libere nr. 1, București
Corp B2, ctj. IV, cam. 391-392

Tipărită și legată la:

Vergiliu

Str. Maior Coravu Ion nr. 27
Sectorul 2, București
Tel./Fax: 324 01 39
GSM: 0722 581 768
E-mail: vergiliu@pcnet.ro